



Prädiktoren für gesundes Altern - Gesundheit und Wohlbefinden von Erwachsenen

Es scheint eine Formel für gesundes Altern zu geben, die von den neuesten Untersuchungen zu Hundertjährigen und der Untersuchung von Menschen in den Zwanzigern – Vierzigern mit denen in den Sechzigern – Neunzigern vorgeschlagen wird. Einige der Prädiktoren für gesundes Altern sind: physisch, intellektuell, emotional, relational, spirituell und sexuell. Die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden in jedem dieser Bereiche verlängert möglicherweise nicht Ihr Leben, verbessert jedoch mit Sicherheit die Qualität und den Genuss Ihres täglichen Lebens, wenn Sie älter werden. Und Sie werden überrascht sein, dass Sie länger leben, als Sie es sich jemals für möglich gehalten haben. Körperliche Prädiktoren &#hellip;



Es scheint eine Formel für gesundes Altern zu geben, die von den neuesten Untersuchungen zu Hundertjährigen und der

Untersuchung von Menschen in den Zwanzigern – Vierzigern mit denen in den Sechzigern – Neunzigern vorgeschlagen wird. Einige der Prädiktoren für gesundes Altern sind: physisch, intellektuell, emotional, relational, spirituell und sexuell. Die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden in jedem dieser Bereiche verlängert möglicherweise nicht Ihr Leben, verbessert jedoch mit Sicherheit die Qualität und den Genuss Ihres täglichen Lebens, wenn Sie älter werden. Und Sie werden überrascht sein, dass Sie länger leben, als Sie es sich jemals für möglich gehalten haben.

Körperliche Prädiktoren für gesundes Altern

In einer Ergänzung zum Journal of Nutrition Education and Behavior vom November / Dezember 2006 wurde das neue MyPyramid Food Guidance System vorgestellt, ein aktualisierter Ersatz der früheren Food Guide Pyramid, der auf über mehrere Jahre abgeschlossenen Forschungsarbeiten basiert.

Laut USDA (Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten) ist eine gesunde Ernährung:

- o betont Obst, Gemüse, Vollkornprodukte sowie fettfreie oder fettarme Milch und Milchprodukte

- o umfasst mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Bohnen, Eier und Nüsse

- o ist arm an gesättigten Fetten, Transfetten, Cholesterin, Natrium und zugesetzten Zuckern

Forscher der Tufts University haben ihre Food Guide Pyramid für ältere Erwachsene aktualisiert, um sie mit der MyPyramid zu korrespondieren. Diese modifizierte Version der MyPyramid betont weiterhin die Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel und die Bedeutung des Flüssigkeitshaushalts, hat jedoch zusätzliche Hinweise zu Lebensmittelformen hinzugefügt, die den besonderen Bedürfnissen älterer Erwachsener am besten

entsprechen könnten. Darüber hinaus wird die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität stärker betont.

Die modifizierte MyPyramide für ältere Erwachsene wurde in der Januarausgabe 2008 des Journal of Nutrition veröffentlicht. Der neuen Pyramide wurde eine Grundlage hinzugefügt, die körperliche Aktivitäten darstellt, die für ältere Erwachsene charakteristisch sind, wie z. B. Gehen, Gartenarbeit und Schwimmen.

Regierungsstatistiken zeigen, dass die Fettleibigkeit bei Erwachsenen ab 70 Jahren zugenommen hat. Körperliche Aktivität ist ein Weg, um eine Gewichtszunahme in späteren Jahren und deren nachteilige Auswirkungen zu vermeiden. Ältere Erwachsene benötigen mit zunehmendem Alter tendenziell weniger Kalorien, da sich ihre Stoffwechselraten tendenziell verlangsamen. Selbst wenn sie weiter trainieren, sind sie oft nicht ganz so körperlich aktiv wie in ihrer Jugend. Ihr Körper benötigt jedoch immer noch den gleichen oder einen höheren Nährstoffgehalt, um eine optimale Gesundheit zu gewährleisten. Regelmäßige körperliche Aktivität ist mit einem verringerten Risiko für chronische Krankheiten, einem geringeren Körpergewicht und einer verbesserten Lebensqualität älterer Erwachsener verbunden.

Die Empfehlungen der Tufts University für ältere Erwachsene umfassen Folgendes:

- o Ganze, angereicherte und angereicherte Körner und Getreide wie brauner Reis und 100% Weizenbrot

- o Buntes Gemüse wie Karotten und Brokkoli

- o Tief gefärbte Früchte wie Beeren und Melonen

- o Fettarme und fettfreie Milchprodukte wie Joghurt und laktosearme Milch

o Trockene Bohnen und Nüsse, Fisch, Geflügel, mageres Fleisch und Eier

o Flüssige Pflanzenöle und weiche Aufstriche mit niedrigem Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Transfetten

o Flüssigkeitsaufnahme

o Körperliche Aktivität wie Gehen, Hausarbeit und Gartenarbeit.

Intellektuelle Prädiktoren für gesundes Altern

Gesundes Altern erfordert, dass wir unseren Geist vor und insbesondere nach der Pensionierung aktiv halten, regelmäßig etwas Neues lernen und an neuen Aktivitäten teilnehmen, das Interesse und die Leidenschaft für das Lesen und aktuelle Ereignisse bewahren und oft über die guten Dinge im Leben nachdenken.

Emotionale Prädiktoren für gesundes Altern

Emotional gesunde Menschen sind optimistisch, im Allgemeinen glücklich mit dem Leben, selten feindselig, erholen sich schnell von wütenden Episoden und neigen dazu, länger zu leben. Sie gehen gut mit Stress um, behalten einen guten Sinn für Humor und eine positive Einstellung bei, unabhängig davon, wie sich die Umstände in ihrem Leben entwickeln, und sie entwickeln weiterhin viele Möglichkeiten zur Erholung und Entspannung.

Relationale Prädiktoren für gesundes Altern

Diejenigen, die im Alter gesund bleiben, fühlen sich in der Regel von einem großen sozialen Netzwerk aus Familienmitgliedern und Freunden unterstützt. Sie neigen dazu, anderen häufig zu helfen, viele jüngere Freunde zu haben, in erfolgreichen Ehen zu bleiben oder ein erfülltes Leben zu führen, an sozialen Veranstaltungen teilzunehmen und glückliche Ereignisse mit anderen zu teilen.

Spirituelle Prädiktoren für gesundes Altern

Spirituell verbundene Menschen schneiden mit zunehmendem Alter tendenziell besser ab. Spirituelle Verpflichtungen und Praktiken wie tägliches Gebet, Meditation oder regelmäßiger Kirchenbesuch helfen ihnen, ein starkes Gefühl für den persönlichen Zweck und Sinn des Lebens zu bewahren und die Schönheit und Kraft der Natur und ihre natürlichen Rhythmen und Zyklen kontinuierlich zu schätzen.

Sexuelle Prädiktoren für gesundes Altern

Diejenigen, die erfolgreich altern, fühlen sich weiterhin freudig und leidenschaftlich über das Leben. Sie neigen dazu, weiterhin sinnliches und sexuelles Vergnügen in ihrem eigenen Körper, im physischen und emotionalen Kontakt mit anderen und in Verbindung mit der natürlichen Umgebung abzuleiten.

Die Formel für gesundes Altern scheint zu enthalten::

- o Ein großes unterstützendes soziales Netzwerk aus Familie, Freunden und Nachbarn

- o Eine tägliche spirituelle Praxis und der Glaube an eine höhere Kraft

- o Ein gesunder Lebensstil mit Bewegung, Ernährung, Ruhe, Schlaf und Spiel

- o Eine aktive Vorstellungskraft, intellektuelle Anregung und eine Leidenschaft für das Lernen

- o Emotionales Wohlbefinden, eine optimistische Einstellung und ein guter Sinn für Humor

- o Leidenschaft für das Leben, sinnliche und sexuelle Lebendigkeit und Wertschätzung der Natur

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki