เคล็ดลับอายุยืนจากการรับประทานอาหาร

ทราบไหมคะว่าทำไมผู้สูงอายุในญี่ปุ่นจึงแข็งแรงและอายุยืน อาหารเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้คนญี่ปุ่นอายุยืน อาหารญี่ปุ่นที่คนญี่ปุ่นทำรับประทานที่บ้านนั้นเป็นเมนูที่มี “สารอาหารที่สมดุล” ความอร่อยเป็นสิ่งสำคัญสำหรับอาหารก็จริง แต่ชาวญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับการรับประทานที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

ผลิตภัณฑ์นมและไข่เพื่อบำรุงกระดูก / ผักซึ่งช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกาย / ถั่วเหลือง ปลา เนื้อสัตว์ซึ่งช่วยฟื้นฟูเลือดและกล้ามเนื้อ / ข้าว น้ำตาลและน้ำมันที่ช่วยควบคุมอุณหภูมิและพลังงานในร่างกาย

จากรายงานการสำรวจของสมาคมแพทย์แห่งประเทศญี่ปุ่นระบุไว้ว่า “ยิ่งรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายมากเท่าไร ผู้สูงอายุก็ยิ่งมีพละกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ และยิ่งมีอายุยืนยาวมากขึ้นเท่านั้น” เคล็ดลับง่ายๆ ในการมีอายุยืนยาวคือ การรับประทานที่มีสมดุลจากสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วนในแต่ละวัน

