

డాక్టర్ జాన్ షార్పెన్బర్గ్ 1923 డిసెంబర్ 15న చైనాలో జన్మించారు.

ఇప్పడాయనకు అక్షరాల వందా రెండేండ్లు! అమెరికాలో హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో న్యూట్రీషన్ ప్రొఫెసర్ గా పనిచేస్తున్నారు.

సుబీర్లమైన, ఆరోగ్యకరమైన జీవనం ఎలా సాధ్యమో ఇటీవల ఆయన ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పకొచ్చారు. అది సోషల్ మీడియాలో బాగా పాపులర్ అయిపోయింది. ఆ వివరాలేంటో తెలుసుకుందాం.

నూరేండ్ల జీవితానికి శతాయుష్కుడి సలహాలు



మద్య పానం

రోమ్ము క్యాన్సర్ కు ముఖ్య కారణం మద్యమే (అల్కహాల్) అని షార్పెన్బర్గ్ అభిప్రాయం. ఈ విషయంలో ఆయన యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వాషింగ్టన్ కు చెందిన వైద్యుడు మాక్స్ గ్రీన్ హోల్ట్ అధ్యయనాన్ని ఉదాహరణగా పేర్కొంటారు. దీని ప్రకారం మనిషికి మద్యపానం ఏ మాత్రం సురక్షితం కానేకాదు.

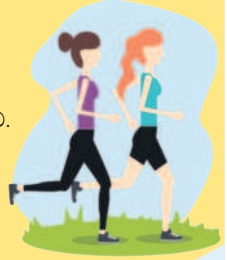
పాగాకు వద్దు

పాగాకు, మద్యం, ఉల్లాసం కలిగించే డ్రగ్స్ దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతాయి. క్యాన్సర్, కాలేయ వ్యాధులు, గుండెకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు సహా ఎన్నో సమస్యలకు దారితీస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి, వీటి జోలికిపోవద్దు.



వ్యాయామం తప్పనిసరి

“**మనం** రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. అది చాలా ముఖ్యం” అనేది ఆయన అభిప్రాయం. వాకింగ్, స్విమింగ్, సైకింగ్ లాంటివి గుండె ఆరోగ్యానికి, కండరాలు బలోపేతం కావడానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. అంతేకాదు ఎముకల పటిష్ఠతకు, బరువు నిర్వహణకు, మెదడు పనితీరు విషయంలోనూ వ్యాయామానికి కీలకపాత్రే.



అధిక బరువుతో ముప్పే



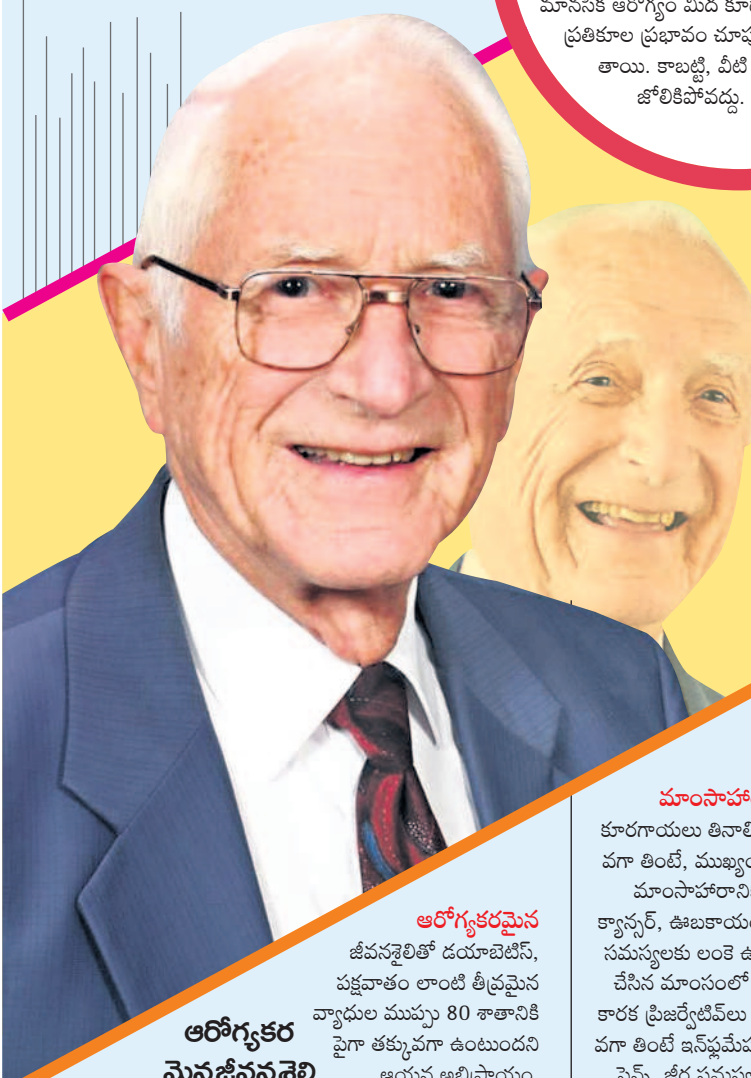
“**ఆరోగ్యకర** జీవితానికి అధిక బరువు కూడా ఓ ముప్పు కారకమే” అంటాడు డాక్టర్ షార్పెన్బర్గ్. జంక్ ఫుడ్ ఆసలే తినొద్దని ఆయన సలహా. పండ్లు, కూరగాయలు, ముతక ధాన్యాలు, గింజల్లో ఆరోగ్యాన్నిచ్చే పోషకాలు ఉంటాయనేది ఆయన సూచన.

మాంసం మోస్తరుగా

మాంసాహారం కంటే పండ్లు, కూరగాయలు తినాలి. మాంసం ఎక్కువగా తింటే, ముఖ్యంగా ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారానికి గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్, ఊబకాయం తదితర ఆరోగ్య సమస్యలకు లంకె ఉంటుంది. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసంలో పెద్దమేగు క్యాన్సర్ కారక ప్రిజర్వేటివ్లు ఉంటాయి. ఎక్కువగా తింటే ఇన్ ఫ్లమేషన్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

చక్కెరలు మితంగా

చక్కెర వాడకం మితం తప్పితే ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండెజబ్బులు, జీవక్రియల రుగ్గుతలు సహా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అంతేకాదు రక్తపోటు (బీపీ), ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ముప్పు పెరుగుతాయి. క్యావిటీలు, దంతక్షయం లాంటి దంత సమస్యలు కూడా దాపురిస్తాయి.



ఆరోగ్యకర మైన జీవన శైలి

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో డయాబెటిస్, పక్షవాతం లాంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ముప్పు 80 శాతానికి పైగా తక్కువగా ఉంటుందని ఆయన అభిప్రాయం.