

## Голубые зоны

«Голубыми зонами», что вынесены в заглавие книги, североамериканский исследователь и путешественник нарек страны и регионы мира, чьи жители имеют наилучшие показатели средней продолжительности жизни. Изучивший все тонкости их жизни, автор заверяет - их знание и щепетильное применение на практике способны продлить жизнь рядового жителя западного мира на целое десятилетие. Так в чем состоят его открытия?

Итак, в перечень голубых зон вошли: Сардиния (Италия), Окинава (Япония), о. Икария (Греция), Никоя (Коста-Рика), Лома Линда (Калифорния). Бютнер поясняет: «В действительности, никакого ключа к долголетию не существует. Ничто не способно замедлить, остановить или обернуть естественный процесс старения вспять. Однако совокупность некоторых, казалось бы, маловажных нюансов способна продлить жизнь среднестатистического американца на 12 лет». В числе путей к долголетию: избавление от вредных привычек; сокращение до минимума физических нагрузок, не приносящих удовольствия; сужение круга общения до действительно важных вам людей; вегетарианская диета; часто потребление в пищу орехов.

Сардиния (Италия)

Сардиния - это культура т.н. Бронзовой эры, которая была изолирована горной местностью едва ли не со времен самого Христа. Стариков здесь много и они счастливы. С гастрономической точки зрения, основными предпочтениями местных жителей являются овощи, хлеб со «здоровыми» бактериями, и вино Канноно - характерное высочайшим содержанием антиоксидантов, при двух-трех фужерах ежедневно, оно очищает артерии от флавоноидов в три раза эффективнее других вин. Кстати, вино в этой местности - больше, чем просто напиток. Это скорее социальное явление, объединяющее за бокалом людей самых разных возрастных групп и сословий, причем - на регулярной основе. Разумеется, жители Сардинии предпочитают средиземноморскую кухню. Помимо уже упомянутых «ингредиентов» они жалуют бобы, садовые овощи и фрукты, сыр пекорино. Включено в рацион и мясо, но его принято потреблять только по особым случаям, иными словами - не чаще, чем несколько раз в год. Также в почете - козье молоко, регулярное потребление которого защищает от сердечнососудистых заболеваний и болезни Альцгеймера.

Семейные ценности у местного населения - превыше всего. Каждого из членов своей семьи сардинцы окружают бесконечной заботой: никто не должен испытывать депрессию, напряжение или, тем более, желание покончить собой. Еще одним способом продлить жизнь служит ходьба. Рядовой сардинец старается проходить пешком 7-8 км, что оказывает положительный эффект на сердечнососудистую систему, легкие и мышцы. Разумеется, нельзя не упомянуть и о смехе. Сардинцы говорят, что веселое настроение способно заменить и вино, сыр и пешие прогулки. По крайней мере - на один день.

### Окинава (Япония)

Местные женщины - мировые лидеры по продолжительности жизни. Секретом своего долголетия они часто называют «икигай» - осознание своей цели в жизни и ощущение собственной нужности. Но в действительности секретов, разумеется, много больше. Жители Окинавы предпочитают растительную диету, состоящую из питательных, но низкокалорийных элементов: жареные овощи, соевый сыр (тофу), мисо (ферментированная паста из соевых бобов), батат (т.н. «сладкий» картофель), гоёя (терпкий на вкус овощ, напоминающий по внешнему виду огурец; понижает содержание сахара в крови). Кстати, соя содержится в очень многих японских блюдах. Дело в том, что ее потребление оказывают благотворное влияние на работу системы кровообращения и кишечника, снижают риск заболевания раком молочной железы. Садовничество для местного населения - источник ежедневной физической деятельности, «трудоустраивающей» практически все группы мышц и снимающей психологическое напряжение. К тому же, работа в саду - лишний повод оказаться под лучами солнечного света. Его воздействие заставляет человеческий организм вырабатывать витамин D, оказывающий позитивное влияние на укрепление костей. «Моай» - многовековая национальная традиция участия в социальных (нет, оффлайн) сетях. Их участники помогают друг другу и морально и материально в сложные жизненные периоды, и дарят заветное ощущение того, что у тебя всегда есть тот, к кому можно обратиться.

### о. Икария (Греция)

На протяжении двух последних тысячелетий жители Икарии постоянно подвергались нападениям пиратов. В связи с этим они перебрались в высокогорные районы, что и обусловило их уникальный образ жизни.

Уроженцы острова привыкли жить одним днем и много веселиться. Свои ночи они посвящают развлечениям, вечеринкам и сексу (исследовательская группа Бютнера определила, что активную сексуальную жизнь ведут более 90% икарианцев). Бурные вечера и ночи приучили греческих островитян поздно просыпаться и, более того, не отказывать себе в удовольствия спать по нескольку раз (в течение получаса) и в течение дня! Наука, между тем, подсказывает - регулярный кратковременный сон в дневное время снижает риск заболеваний сердца на 25%. Превентивную защиту от развития раковых клеток обеспечивает излюбленное местными жителями лакомство - местный мед с высоким содержанием пробиотиков.

### Никоя (Коста-Рика)

Как пришли к долгожительству жители солнечной Коста-Рики? Во-первых, в буквальном смысле упиваясь водой из местных источников. Дело в том, что она имеет высокое содержание кальция, обеспечивающего снижение риска возникновения болезней сердца и укрепляющего кости. Во-вторых, они обедают так, как европейцы завтракают - помалу. В-третьих, местные жители обожают физический труд, приносящий моральное удовлетворение. Именно такую работу они предпочитают взамен «офису» в подавляющем большинстве случаев.

### Лома Линда (Калифорния, США)

Один из секретов долголетия жителей этого густозаселенного местечка - плотный завтрак. Исследования показали, что такой график питания позволяет избежать избыточного веса (в связи с тем, что днем человек не нуждается во внушительном обеде) и обеспечивают лучшую усвояемость питательных веществ. В остальном

## Голубые зоны

Автор: admin

18.03.2008 20:13 -

---

калифорнийцы повторяют предпочтения уже описанных нами «голубых зон»: преимущественно вегетарианская кухня, пешие прогулки, обильное потребление орехов, и т.д.