

25 советов, как дожить до ста лет

> Почему японцы стареют медленнее и реже болеют?



ЖИТЕЛИ японского острова Окинава – рекордсмены по количеству долгожителей. Специалисты подсчитали – островитяне в пять раз реже, чем европейцы, страдают от инфарктов, инсультов и рака. В чем их секрет? Все дело в особом взгляде на жизнь и системе питания. Попробуйте следовать советам, которые продлевают жизнь и молодость.

1 Избегайте суеты. Не стремитесь переделать как можно больше дел. Что-то не успели? Не доделывайте в спешке. Именно суета заставляет вас находиться в постоянном стрессе, а это приводит к раннему старению организма.

2 Ограничьте употребление сахара: не больше 1 ч. л. в день. Из-за избытка рафинада организм быстрее изнашивается.

3 Съедайте в день 500–600 г свежих овощей. Делайте салаты из капусты, свеклы, моркови, репы. Заправляйте растительным маслом, а не майонезом.

4 Посещайте баню 2–3 раза в месяц. Горячая вода и пар считаются в Стране восходящего солнца главным врагом старости.

5 Готовьте на пару 3–4 раза в неделю. Такие блюда – залог молодости. В них сохраняются все нужные организму витамины и минералы.

6 Включите в рацион морскую капусту. Для здоровья съедайте 500 г водорослей в неделю. Они выводят из организма вредные вещества, «крадущие» молодость.

7 Тщательно пережевывайте пищу. Таким образом вы облегчите работу органов пищеварения. Их перегрузка изнашивает организм.

8 Избавьтесь от привычки лежать на диване. В горизонтальном положении можно находиться только 8–9 часов в сутки – утверждают японские врачи. Если лежать больше, нарушается кровоток и начинаются проблемы со здоровьем.

9 Варите 2–3 раза в неделю уху. Самое популярное блюдо на столах японцев – рыбный бульон. В нем – кладезь веществ, которые продлевают молодость.

10 Купите фильтр для воды. Японцы не кипятят воду, чтобы не убить ее полезные свойства. Пейте сырую воду, но хорошо очищенную.

11 Находите источники новых впечатлений. Я здоров, пока мне интересно – девиз долгожителей Японии. Найдите хобби, не сидите перед телевизором с утра до вечера.

12 Нет белому хлебу! Японцы вообще его не едят. Если совсем не можете без сдобы, покупайте ту, в которую добавлены отруби или цельные злаки.

13 Почаще выезжайте на природу. Нет возможности отправиться за город или на дачу – заведите дома горшки с цветами. Растения снимают нервное напряжение и улучшают работу сердца.

14 Приучайте организм к холоду. Он позволяет клеткам дольше оставаться молодыми. Принимайте контрастный душ раз в неделю и спите в прохладной комнате (t не выше 18°С).

15 Выпивайте 3–4 чашки зеленого чая в день. Это японский «эликсир долголетия». Он защищает организм от плохой экологии и снижает риск заболеть раком. Чтобы напиток не потерял целебных свойств, пейте его без сахара.

16 Больше двигайтесь! Старайтесь уделять прогулкам на свежем воздухе по 20–30 мин в день. Делайте утром зарядку 10–15 мин. Физическая нагрузка заряжает организм жизненной энергией.

17 Не занимайтесь самолечением. В японских аптеках даже аспирин не продают без рецепта врача. Пейте лекарства только по назначению доктора.

18 Осторожнее с жареным! Японцы такую еду считают опасной для здоровья. В ней – вредный холестерин и канцерогены. Постарайтесь отказаться от таких блюд или балуйте себя жареной картошкой или мясом не чаще 1 раза в неделю.

19 Давайте работу мозгу. Разгадывайте кроссворды, считайте сдачу в магазине. Тогда даже в преклонном возрасте сохраните бодрость ума и хорошее самочувствие.

20 Не сплетничайте. Враждебное обсуждение окружающих крадет энергию жизни – считают жители Окинавы. Или отзывайтесь о других хорошо, или молчите.

21 Завтракайте кашами на воде. В крупах (гречневой, овсяной, манной) есть минералы, необходимые нашим клеточкам. Получая полноценное питание, они дольше сохраняют молодость.

22 Общайтесь! Находите время для встреч с близкими людьми. Дружеские посиделки нормализуют давление и укрепляют защитные силы организма.

23 Поменьше красного мяса. Оно выводит из организма железо, а от недостатка этого вещества организм быстрее стареет. Вместо говядины, баранины и свинины ешьте рыбу и куриные грудки.

24 Ешьте местные фрукты. Из яблок и груш, выращенных в своем регионе, организм усваивает 80 процентов витаминов, а из заграничных – только 30 процентов.

25 Мойте руки 6–8 раз в день. Вы избавитесь от бактерий и микробов, которые вызывают разные болезни. Риск заболеть будет меньше, а иммунитет – крепче ☺

Кофе не может навредить

> **ИССЛЕДОВАНИЕ**

ЛЮБИТЕЛИ кофе, употребляющие его в количестве до шести чашек в день, менее подвержены ряду заболеваний, а следовательно, живут дольше.

В течение 13 лет американские ученые наблюдали за более чем 400 тыс. мужчин и женщин в возрасте от 50 до 71 года и пришли именно к такому выводу. Также они не обнаружили никакой связи между употреблением кофе и онкологическими заболеваниями.

«Мы наблюдали за разными людьми, которые как вели здоровый образ жизни, так и были обладателями вредных привычек, – говорит один из авторов иссле-

дования Нил Фридман из Национального института здоровья. – Положительный эффект от пристрастия к кофе обнаружен как у мужчин, так и у женщин различных комплекции и образа жизни».

«Раньше употребление кофе считалось неблагоприятным для здоровья, но данное исследование показывает, что кофе не может навредить, а в некоторых случаях даже положительно влияет на состояние организма, – говорит профессор эпидемиологии Жанин Генкингер из школы здравоохранения при Колумбийском университете в Нью-Йорке. – При этом наибольшую пользу может принести черный кофе, так как сливки и сахар могут оказать негативное влияние».

Одна из проблем, с которой

столкнулись специалисты, изучающие влияние кофе на организм человека, заключалась в том, что кофеманы, как правило, курят и употребляют алкоголь. Но ученым удалось исключить эти факторы, оставив в качестве объекта внимания лишь эффекты, вызванные употреблением напитка.

Его положительное влияние обусловлено тем, что кофе содержит множество химических веществ, включая антиоксиданты и соединения, которые могут предотвратить неблагоприятные изменения в организме. Нейробиологи отметили также, что кофе полезен для мозга, так как предотвращает риск развития расстройств, связанных с возрастными изменениями.

По словам доцента кафедры

биохимии медико-биологического факультета РНИМУ им. Н. И. Пирогова Николая Адрианова, был период, когда специалисты считали, что кофе и крепкий чай вредны.

«Последние исследования показали, что кофеин в разумных дозах улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем. И не только кофеин, но и другие вещества, которые содержатся в кофе. В огромных дозах кофеин, конечно, будет учащать сердцебиение и увеличивать давление. Но у здорового человека кофе стимулирует выработку гормонов счастья – серотонина и эндорфинов. Даже просто запах кофе вызывает положительные эмоции. Подобные исследования проводились в разных странах, особенно в тех, где кофе

является национальным напитком», – отметил Николай Адрианов.

Ведущий научный сотрудник кафедры высшей нервной деятельности биологического факультета МГУ Инга Полетаева отметила, что кофе на каждого человека оказывает индивидуальный эффект.

«Кофе является антагонистом аденозиновых рецепторов мозга, то есть может активировать некоторые процессы в организме, а может и тормозить их. В мозге есть молекула, которая при соединении с кофеином оказывает воздействие на нервные клетки. Кроме того, кофеин стимулирует сердечную мышцу. Но как это отражается на организме, зависит от множества факторов», – считает она ☺

ИРИНА ЮЗБЕКОВА

> **Кофеин в разумных дозах улучшает работу сердца и нервной системы**