ДЕТАЛЬНЫЙ ПЛАН ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Голубые зоны на практике

Дэн Бюттнер

Как стать долгожителем

Дэн Бюттнер

Голубые зоны на практике. Как стать долгожителем

«Манн, Иванов и Фербер»

2015

УДК 314.144
ББК 60.7

Бюттнер Д.

Голубые зоны на практике. Как стать долгожителем /
Д. Бюттнер — «Манн, Иванов и Фербер», 2015

ISBN 978-5-00100-198-0

Известный журналист, путешественник и сторонник здорового образа жизни Дэн Бюттнер долгое время изучал привычки в питании и образе жизни долгожителей в разных регионах мира. В этой книге он делится выводами своего широкомасштабного исследования и предлагает практичные советы о том, что следует изменить, чтобы восстановить здоровье и гарантированно улучшить качество своей жизни.Эта книга для тех, кто хочет прожить как можно дольше и чувствовать себя превосходно в любом возрасте.На русском языке публикуется впервые.

УДК 314.144
ББК 60.7

ISBN 978-5-00100-198-0

© Бюттнер Д., 2015
© Манн, Иванов и Фербер, 2015

Содержание

Информация от издательства 5
Обращение к читателям 6
Предисловие 7
Введение. Как родилась идея создания «голубых зон» 9
Своевременность идеи создания «голубых зон» 10
Доказательство эффективности нашего подхода 12
Секреты долголетия 14
Можно ли создать «голубые зоны» в США? 17
Новый путь к здоровью 19
Питание по принципам «голубых зон» 21
Забудьте о смерти 23
Часть I. Открытие «голубых зон» 24
Глава 1. Секреты средиземноморской диеты: остров Икария 26
Лучшая средиземноморская диета 28
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Дэн Бюттнер
Голубые зоны на практике. Как стать долгожителем

Информация от издательства

Издано с разрешения Creative Class Group c/o Levine Greenberg Rostan Literary Agency и литературного агентства Synopsis

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Dan Buettner, 2015
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

Братьям Стиву, Нику и Тони – моим лучшим друзьям и партнерам по исследованиям

Обращение к читателям

Эта книга отражает личное мнение и идеи автора, и ее задача – предложить вниманию читателей полезный и информативный материал по темам, которые в ней рассматриваются. Но ни автор, ни издатель не ставили перед собой цели предоставлять те или иные медицинские, оздоровительные или любые другие личные профессиональные услуги. Поэтому, прежде чем следовать каким-либо рекомендациям из данной книги или делать из нее какие-то выводы, необходимо проконсультироваться с врачом, экспертом по здоровому образу жизни или другим компетентным специалистом.

Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любые правовые последствия, ущерб или риски (личного или любого другого характера), связанные, прямо или косвенно, с бесконтрольным использованием и практическим применением любых материалов книги.

Предисловие

Изучая так называемые голубые зоны – удивительные уголки планеты, в которых люди живут долгой и здоровой жизнью, – журналист и сторонник здорового образа жизни Дэн Бюттнер придал новый смысл тому, что значит быть исследователем в National Geographic. В своей новой книге он подробно описывает, как сделать питание и привычки людей, населяющих эти зоны, неотъемлемой частью и нашей жизни. На основании подробных отчетов и результатов всесторонних исследований своей команды экспертов Дэн установил, какие ключевые факторы позволяют обитателям «голубых зон» наслаждаться долгой и здоровой жизнью. В каком-то смысле он, воспользовавшись методом обратного анализа, нашел путь к здоровью и долголетию, который поможет нам жить так же.

Безусловно, дело не только в *продолжительности*, но и в *качестве* жизни. В культурах «голубых зон» жизнь людей зачастую благополучнее; она наполнена здоровьем, смыслом и любовью, а это означает, что они умирают молодыми душой в самом преклонном возрасте.

На протяжении нескольких последних лет Дэн активно выступает с инициативой преобразования инфраструктуры американских городов в соответствии с представленными в его книге принципами, – другими словами, создания «голубых зон» здесь, в Соединенных Штатах Америки. Один из выводов, к которым пришел исследователь, гласит: чем легче человеку сделать выбор в пользу здорового образа жизни, тем выше вероятность, что именно так он и поступит. В этой книге речь идет о том, как устроить среду, способствующую правильному выбору.

Выводы Дэна Бюттнера перекликаются с результатами исследований, которые мы с коллегами проводим вот уже почти четыре десятилетия. Мы тоже обнаружили, что самый мощный фактор, определяющий наше здоровье и благополучие, – это выбор образа жизни, совершаемый нами каждый день:

• режим питания, основанный на цельных продуктах растительного происхождения (с низким естественным содержанием жира и сахара);

• применение методов управления стрессом, таких как йога и медитация;

• умеренная физическая активность, например ходьба;

• социальная поддержка и связь с общиной (любовь и близость, смысл и цель жизни).

Другими словами, правильно питайтесь, меньше волнуйтесь, чаще двигайтесь и больше любите.

Мы с коллегами из некоммерческого Института превентивной медицины и Калифорнийского университета в Сан-Франциско провели клинические исследования, которые показывают, что всеобъемлющее изменение образа жизни приносит огромную пользу. Посредством рандомизированных контролируемых испытаний и других исследований мы доказали эффективность простых действий, не требующих больших затрат и применения высоких технологий, и опубликовали свои выводы в ведущих рецензируемых медицинских и научных журналах.

Помимо *профилактики* многих хронических заболеваний, всеобъемлющее изменение образа жизни способно вызвать *перелом* в их течении. В частности, мы впервые доказали, что одно только изменение образа жизни может повернуть вспять развитие ишемической болезни сердца, сократив количество коронарных приступов в 2,5 раза, причем через пять лет даже в большей степени, чем через год. Мы также обнаружили, что изменение образа жизни полностью меняет ход такого заболевания, как диабет второго типа, а также замедляет, а порой и останавливает развитие рака простаты на ранней стадии. По этим причинам наша программа поддержания здорового образа жизни с целью изменения динамики болез-

ней сердца и других хронических недугов была включена в систему Medicare (первый случай в истории Medicare). В сотрудничестве с компанией Healthways мы с Дэном реализовали свое видение продвижения здорового образа жизни в более крупных масштабах.

Я часто слышу, как люди говорят: «У меня просто плохие гены, так что вряд ли я в силах что-либо изменить». Напротив, шанс есть всегда! На самом деле изменение образа жизни меняет работу ваших генов, включая те, которые помогают вам быть здоровыми, и отключая те, которые способствуют развитию заболеваний сердца, рака простаты и молочной железы и диабета, – всего за три месяца переключаются более 500 генов!

Результаты наших последних исследований показали, что изменение системы питания и образа жизни может даже повернуть вспять процесс старения на клеточном уровне, удлиняя теломеры – концевые участки хромосом, регулирующие старение. Удлинение теломер приводит к увеличению продолжительности жизни. Следует отметить, что чем скрупулезнее люди придерживаются рекомендаций в отношении здорового образа жизни, тем длиннее становятся их теломеры.

Вам не придется делать выбор по принципу «все или ничего». У вас есть много разных вариантов. Как подробно объясняет Дэн в своей книге, самое главное – это *общий* подход к питанию и жизни.

Если вы побаловали себя сегодня, питайтесь правильнее завтра. Если у вас нет времени на физические упражнения сегодня, позанимайтесь немного дольше завтра. Если у вас нет времени медитировать на протяжении 30 минут, выделите хотя бы минуту.

Подобно Дэну, сделавшему свои открытия при изучении «голубых зон», мы пришли к выводу, что чем больше люди меняют режим питания и образ жизни, тем лучше себя чувствуют и здоровее становятся – в любом возрасте.

Дин Орниш, доктор медицинских наук,
основатель и президент Института превентивной медицины, профессор клинической медицины Калифорнийского университета в Сан-Франциско, автор книг The Spectrum («Спектр») и Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease («Программа доктора Орниша по изменению течения сердечно-сосудистых заболеваний»); www.ornish.com и www.facebook.com/ornish

Введение. Как родилась идея создания «голубых зон»

Несколько лет назад в один декабрьский день 54-летний Боб Фейген, сотрудник администрации города Спенсер в штате Айова, припарковал внедорожник на стоянке у офиса своего врача. Пришло время ежегодного медицинского осмотра. В последнее время Боб, много лет завтракавший яичницей с беконом и зачастую обедавший прямо за рулем, чувствовал себя больным и разбитым. Он просыпался уставшим, отрабатывал день в муниципалитете, а затем, поужинав мясом с картофелем, усаживался поудобнее в кресло перед телевизором и проводил так в полудреме несколько часов. Взглянув на результаты анализа крови, врач сказал: «Боб, вам необходимо проконсультироваться со специалистом по заболеваниям почек».

«Пожалуй, это худшее, что я ожидал услышать», – признался Фейген. Несколько лет назад его отец умер от почечной болезни. Глядя на отца, подключенного к аппарату диализа, и видя, как из него уходит жизнь, Боб дал себе слово, что с ним этого не произойдет. «И как думаете, что было дальше?» – спросил Фейген.

Он пришел на прием к специалисту по почечным болезням вместе с женой (для моральной поддержки). Посмотрев результаты анализа крови, врач сообщил новость, которая подействовала на Боба как холодный душ: у него почечная недостаточность. Его почки справлялись со своей функцией только на треть, что могло быть связано с аллергической реакцией на один из лекарственных препаратов, который Фейген принимал от диабета, или кровяным давлением, или повышением уровня холестерина – врач не знал, в чем именно причина. Он сказал, что им остается несколько вариантов дальнейших действий: он может сделать биопсию почки пациента, для того чтобы определить, что именно с ним происходит, или отменить прием лекарств по одному, чтобы выяснить, какое из них вызывает расстройство, или отменить сразу все препараты. По его мнению, ясно было одно: если не позаботиться об этом, жизнь Боба усложнится.

Резкий отказ от всех лекарств показался Фейгену несколько рискованным. Тем не менее он был готов попробовать, если это давало шанс вернуться к нормальной жизни. В итоге они с врачом приняли именно такое решение.

«Покидая в тот день врачебный кабинет, я понимал, что мне придется многое изменить в своей жизни», – сказал Боб.

Своевременность идеи создания «голубых зон»

Историй, подобных рассказанной Бобом Фейгеном, я слышал и раньше немало. Это тот самый сигнал тревоги, которого никто не ждет и который дает понять, что ваша жизнь пошла не в том направлении. У меня возникло ощущение, что такое происходит со многими людьми в США. Только в этот момент они начинают осознавать, что в свое время понял и я и что подействовало на меня, как пощечина: похоже, жизнь в этой стране организована неправильно, и все дело в том, какую пищу мы едим, какой лихорадочный образ жизни ведем, как строим отношения с окружающими и какие города создаем – в общем, все то, что мешает нам быть счастливыми и здоровыми.

Я и раньше об этом знал, поскольку более десяти лет путешествовал по свету и встречался с людьми, которые живут по-настоящему счастливой, здоровой жизнью до 100 и более лет, – с обитателями уголков планеты, называемых «голубыми зонами». Вместе с командой блестящих исследователей я пытался выяснить, чем объясняется их долголетие: хорошими генами, специальной диетой, правильными привычками. Со временем по результатам тщательных научных исследований (в том числе экспедиций) мы составили список ключевых элементов образа жизни и факторов окружающей среды, определяющих жизнь обитателей «голубых зон», которым исполнилось 100 и более лет. По возвращении домой я был поражен тем, насколько радикально отличается питание и образ жизни американцев от того, что едят и как живут обитатели «голубых зон», в которых я побывал.

И я задался целью придумать, как создать «голубые зоны» в нашей стране. Для этого следовало проанализировать, какие продукты и правила питания используются во всех «голубых зонах», а также определить, чему мы здесь, в США, можем научиться у долгожителей мира с точки зрения рациона, меню, приготовления и способов приема пищи. Что мы могли бы адаптировать к кухням, обеденным столам и домам жителей нашей страны? Конечно, одно дело – знать, что нужно питаться правильно, и совсем другое – делать это. Как нам вернуть американцев на путь истинный? Обитателям «голубых зон» нет необходимости бороться со средой обитания, чтобы быть здоровыми; наоборот, именно среда способствует здоровому питанию. Почему же в Соединенных Штатах сложилась совсем иная ситуация? На этом этапе наша команда приступила к реализации смелого проекта «Голубые зоны», задачей которого было найти города, готовые кардинально изменить инфраструктуру и условия жизни, чтобы помочь людям жить дольше и счастливее.

Вышло так, что проект добрался и до Спенсера (родного города Боба Фейгена) за несколько месяцев до того, как Бобу поставили грозный диагноз. Спенсер расположен на развилке рек Малая Сиу и Ошайедан; милый городок, на главной улице которого выстроились причудливые кирпичные здания и две лютеранские церкви. Каждый год в сентябре здесь проходит ярмарка округа Клей, привлекающая 300 тысяч посетителей (в основном из сельскохозяйственных районов штата Айова), которые осматривают скот, играют в азартные игры, катаются верхом и едят традиционный десерт – хорошо прожаренные сморы на палочке. На окраине города находится огромный завод, где смешивают сахар, ароматизаторы и очищенный свиной желатин для десерта Jell-O, производимого в стране. В 1999 году в полутора километрах от Спенсера открылся супермаркет Walmart, куда приезжают жители десятков небольших населенных пунктов, расположенных в радиусе 80 километров от города, чтобы купить продукты по сниженным ценам, быстро пообедать и вернуться домой к ужину.

Лидеры общины Спенсера предложили нам представить свой план внесения долговременных изменений в инфраструктуру города – изменений, основанных на предпочтениях в питании и культурных нормах долгожителей со всего мира. Хотя Спенсер – маленький

городок всего с 11 193 жителями, его обитатели, подобно многим американцам, чувствовали растущую изолированность друг от друга. Проект «Голубые зоны» давал им надежду и открывал новые возможности для установления контактов с другими людьми, которые тоже хотят жить в городах с более здоровой средой.

Доказательство эффективности нашего подхода

Боб Фейген – довольно плотный мужчина, большой любитель ярких рубашек поло и солнцезащитных очков Oakley. Он умеет улыбаться с таким заговорщическим видом, что у собеседника возникает ощущение, будто он разговаривает с самым крутым парнем в городе. Однако ветреным ноябрьским вечером 2012 года Фейген выглядел не столь самоуверенным. Поднявшись на сцену актового зала Центра проведения мероприятий в рамках ярмарки округа Клей, он стоял и нервно перебирал листочки с записями. Боб обвел взглядом зал, где собралось около четырехсот пятидесяти его друзей и соседей, а также несколько членов команды проекта «Голубые зоны», работавших в том году в Спенсере. Многие только что вошли в зал с пронизывающего холода и все еще были одеты в куртки.

Поправив микрофон, Фейген наклонился к нему. «Добрый вечер, – произнес он и сделал паузу в ожидании реакции, которой не последовало. – Год назад мы пригласили устроителей проекта “Голубые зоны” в свой город, чтобы начать менять его…» Фейген поведал обо всех изменениях, произошедших в Спенсере к тому времени; рассказал о том, что приложил немало усилий, чтобы сделать главную улицу города удобной не только для машин, но и для пешеходов; затем упомянул о новой политике городских властей, направленной на ограничение разрастания города, и о том, что в Спенсере обеспечен доступ к питьевой воде в общественных зданиях и продажа дешевых овощей, а также открыты спортивные залы и игровые площадки, куда дети могут приходить после окончания занятий в школе. Фейген отметил, что местный продуктовый магазин Hy-Vee начал проводить занятия по приготовлению здоровых, вкусных блюд. Кроме того, по словам Фейгена, к настоящему моменту около 750 жителей города выразили желание присоединиться к движению «Голубые зоны». После каждого достижения, о котором сообщал выступающий, звучали вежливые аплодисменты.

«А теперь я расскажу вам свою историю, – произнес Боб, сменив тему разговора и гордо подняв голову. – Восемь месяцев назад я узнал, что у меня серьезные проблемы с почками и они выполняют свои функции только на треть». Зал затих. Люди выпрямились в креслах. Фейген был потомком немецких фермеров – несгибаемых людей, которые переносили все выпадающие на их долю тяготы в одиночку. Человек, стоявший на сцене, был не таким, каким его знали присутствующие. Фейген рассказал историю о почечной недостаточности, о том, как умер его отец, и о том, какой выход предложила ему медицина. А затем признался: «Я не хотел повторить судьбу своего отца».

В соответствии с одним из принципов «голубых зон», принципом естественного движения, Боб Фейген начал больше ходить. Кроме того, он стал лучше питаться, увеличив в рационе количество салатов из свежих овощей. «Каждый раз, садясь за стол, я думал о своих внучках Мэрибелл и Вайолет, – сказал он. – Я даже не мог себе представить, что меня не будет рядом». Медленно, но верно самочувствие Боба улучшалось.

«Так вот, на этой неделе я снова ходил на прием к врачу, чтобы узнать результаты последних анализов, и он сообщил мне хорошую новость: уровень холестерина и кровяного давления у меня в норме». Выдержав эффектную паузу, Боб произнес кульминационную фразу: «Мои почки функционируют на 100 процентов».

Кто-то в центре зала начал хлопать, что вызвало сначала волну, а затем бурю аплодисментов. Вскоре все присутствующие поднялись с мест и устроили настоящую овацию. Раскрасневшийся Боб молча сошел с трибуны. Аплодисменты продолжались еще какое-тот время, а затем постепенно стихли. Люди сели.

Фейген снова подошел к микрофону и указал на меня и нескольких членов моей команды, сидевших в первом ряду. «Эти люди изменили мою жизнь… – сказал он. (Боб ездил на велосипеде, правильно питался и проводил больше времени с семьей. Он даже принял

участие в забеге на пять километров.) И я хочу, чтобы вы поприветствовали их аплодисментами».

Благодаря произошедшим в его жизни изменениям Боб Фейген обрел уверенность, что теперь проживет достаточно долго и увидит, как Мэрибелл и Вайолет вырастут, окончат колледж и выйдут замуж. «Подумайте о том, что важно для вас. Не дожидайтесь того момента, когда, проснувшись однажды, поймете, что в вашей жизни что-то пошло не так».

Зал на минуту затих, а затем снова взорвался аплодисментами.

Я не слишком сентиментален, но даже у меня на глаза порой наворачиваются слезы – и не только под влиянием истории Боба Фейгена. За прошедшую неделю я побывал в нескольких городках Айовы, согласившихся принять участие в проекте «Голубые зоны». В Ватерлоо, Сидар-Фолсе, Мейсон-Сити и Спенсере я встречался с мэрами, представителями городской администрации, президентами торговых палат, инспекторами школьных округов и сотрудниками местных СМИ. В каждом из этих городов около 40 процентов взрослого населения дали торжественное обещание следовать нашим советам, начав с небольших изменений привычного режима питания, постепенного повышения физической активности и еженедельных встреч с новыми друзьями, благодаря чему перемены охватили бы их собственную жизнь и жизнь всего города. Мы убедили этих людей в необходимости поддержать идею оптимизации их городов с целью увеличения продолжительности жизни, а также заверили их, что в случае успеха это позволит кардинально изменить факторы окружающей среды, из-за которых 68 процентов жителей Айовы имеют избыточный вес или страдают ожирением. И они нам поверили.

В глубине души я был убежден в эффективности создания «голубых зон». Но я отношусь к числу людей, которые привыкли все подтверждать цифрами, а с этой точки зрения я не знал наверняка, какого успеха нам удалось достичь. Проект «Голубые зоны» пока можно было считать экспериментом, а не проверенной временем программой. Я изучал этот подход на протяжении многих лет и точно знал, что благодаря его внедрению в различных вариациях в некоторых уголках планеты существенно выросла продолжительность жизни. Однако я не был уверен, обеспечит ли он такие же результаты в Айове, маленьком островке Центральной Америки. Мне казалось, что почва уходит из-под ног и земля мчится мне навстречу.

Так было до тех пор, пока я не услышал Боба Фейгена. Тогда я впервые понял, что эта идея непременно принесет плоды. Я обрел равновесие. Возможно, мы действительно нашли верный путь.

Секреты долголетия

Для того чтобы объяснить, что стоит за этими судьбоносными идеями и практическими повседневными советами, которыми я хочу поделиться с вами, дорогие читатели, придется начать с самого начала. Вот уже более десяти лет в сотрудничестве с Национальным географическим обществом я занимаюсь поиском «очагов долголетия» в разных уголках мира, которые мы назвали «голубыми зонами», поскольку в свое время команда исследователей обозначала целевой регион на карте синими чернилами. Объединив усилия с демографом Мишелем Пуленом, я отправился искать места с самой высокой концентрацией долгожителей. Причем, помимо этого, мы еще хотели отыскать территории компактного проживания состарившихся людей, которых не коснулись заболевания сердечно-сосудистой системы, онкология, ожирение и диабет. После проведения масштабного исследования и тщательного анализа полученных данных Пулен выделил несколько регионов мира с большим количеством долгожителей. Нам предстояло посетить эти места, для того чтобы, проверив официальные данные о датах рождения этих людей, подтвердить, что им действительно исполнилось столько лет, сколько они думали. (Иногда старые люди не знают, сколько им на самом деле лет, или могут не говорить правды о своем возрасте, как произошло в известном случае в советской Грузии в конце прошлого столетия[1].)

К 2009 году мы обнаружили пять мест, отвечающих нашим критериям.

Икария (Греция). Остров в Эгейском море, примерно в 13 километрах от побережья Турции, на котором зарегистрирован один из самых низких в мире показателей смертности в среднем возрасте и самый низкий уровень заболеваемости деменцией.

Окинава (Япония). Самый крупный остров субтропического архипелага с самым большим в мире количеством женщин-долгожительниц.

Провинция Ольястра (Сардиния). Горная местность итальянского острова, которая может похвастать самой высокой концентрацией мужчин, доживших до ста и более лет.

Лома-Линда (Калифорния). Город с наибольшим количеством адвентистов седьмого дня среди местного населения; его обитатели живут на десять лет дольше среднестатистических американцев, сохраняя при этом отменное здоровье.

Полуостров Никоя (Центральная Америка). Регион в Коста-Рике с самым низким уровнем смертности в среднем возрасте и второй по величине концентрацией мужчин-долгожителей.

Для того чтобы понять, какие факторы способствуют столь высокой продолжительности жизни в этих регионах, мы собрали команду ведущих медиков, антропологов, диетологов, демографов и эпидемиологов и приступили к сведению своих «рабочих теорий» воедино, поддерживая сотрудничество с местными исследователями, изучавшими долгожителей, и сверяя полученные данные с научными работами. Помимо этого, мы беседовали с людьми, вошедшими в репрезентативную выборку 90- и 100-летних обитателей каждой «голубой зоны».

Я пришел к выводу, что самыми полезными в каждой из примерно двадцати моих поездок в «голубые зоны» были рассказы долгожителей, которые я внимательно слушал и тщательно анализировал. Я наблюдал, как эти люди готовят еду, и ел вместе с ними в то время,

[1] Очевидно, речь идет о феномене кавказского долгожительства, в свое время широко освещавшемся в СССР. В ходе позднейшей верификации возраста долгожителей оказалось, что многие из них неверно указывали свой возраст. По переписи 1970 года, в Грузии, включая Абхазию, было зарегистрировано 1844 долгожителя. По данным 2000 года, вошедшим в демографические таблицы ВОЗ, в Грузии проживало 342 человека старше 100 лет на 5,2 миллиона всего населения. *Прим. ред.*

когда они привыкли. Я чувствовал, что эти люди все делают правильно, но ведь не потому, что они выиграли в генетической лотерее?!

Тогда почему?

Примечательно, что у всех долгожителей, где бы я их ни находил, были одинаковые привычки и обычаи. Наша команда экспертов определила эти «общие знаменатели», выделив следующие девять правил, которые мы называем «девять правил долголетия».

1. Естественное движение. Люди, прожившие дольше всех на планете, не занимаются силовыми тренировками, не бегают марафоны и не ходят в спортивные клубы. Они просто живут в среде, которая заставляет их постоянно двигаться: трудятся в саду и на огороде, причем у них нет механических приспособлений для выполнения работы по дому и во дворе. Каждое путешествие на работу, в дом друга или церковь служит поводом для того, чтобы пройтись пешком.

2. Цель жизни. Жители Окинавы называют ее *ikigai* («икигай»), а обитатели полуострова Никоя – *plan de vida* («план жизни»); в обоих случаях это переводится как «для чего я встаю по утрам». Во всех «голубых зонах» люди понимают, ради чего живут, причем это касается не только работы. Согласно исследованиям, твердое убеждение, что жизнь имеет смысл, увеличивает ее вероятную продолжительность примерно на семь лет.

3. Снижение темпа жизни. Даже обитатели «голубых зон» подвержены стрессу, который приводит к хроническим воспалительным процессам, одной из причин всех серьезных возрастных заболеваний. У долгожителей есть свои методы снятия стресса: обитатели Окинавы, например, каждый день по несколько минут вспоминают предков, адвентисты седьмого дня молятся, жители острова Икария не забывают вздремнуть, а обитатели Сардинии устраивают счастливый час.

4. Правило 80 процентов. Пословицу *«хара хати бу»* (*hara hachi bu* – принцип, высказанный Конфуцием 2500 лет назад) жители Окинавы произносят перед принятием пищи. Ее суть в том, что из-за стола нужно вставать с легким чувством голода, то есть насытившись на 80 процентов. Оставшиеся 20 процентов (грань между отсутствием чувства голода и полной сытостью) определяют, потеряете вы вес или наберете. Обитатели «голубых зон»

предпочитают принимать легкую пищу после обеда или ранним вечером и больше ничего не едят до конца дня.

5. Преобладание в рационе растительной пищи. Различные бобовые, в том числе бобы фава, черная фасоль, соя и чечевица, – краеугольный камень рациона питания большинства долгожителей. Мясо (в основном свинину) они едят в среднем пять раз в месяц порциями от 80 до 120 грамм, то есть размером примерно с колоду игральных карт.

6. Потребление вина. Обитатели всех «голубых зон» (и даже некоторые адвентисты седьмого дня) регулярно, но умеренно, употребляют алкоголь. Люди, пьющие в небольших дозах, живут дольше трезвенников. Секрет в том, чтобы выпивать один-два бокала вина в день с друзьями и (или) с едой. И еще, не стоит целую неделю воздерживаться от алкоголя, а затем в субботу выпить сразу 14 бокалов. Это не принесет пользы.

7. Хороший круг общения. Долгожители родились в такой социальной среде (или выбрали ее), которая поддерживает здоровый образ жизни. Жители Окинавы, например, объединяются в *моаи* – группы из пяти человек, которые всегда держатся вместе. Согласно исследованиям, курение, переедание, счастье и даже одиночество заразны. А вот социальные связи долгожителей способствуют поддержанию здорового образа жизни.

8. Принадлежность к общине. Все, за исключением пяти из 263 долгожителей, с которыми мы беседовали, принадлежали к той или иной религиозной общине. Не имеет значения, о какой именно конфессии идет речь. Согласно результатам исследований посещение церковных служб четыре раза в месяц увеличивает вероятную продолжительность жизни от 4 до 14 лет.

9. Близкие превыше всего. Успешные долгожители, обитающие в «голубых зонах», ставят семью во главу угла. Родители и бабушки с дедушками живут вместе с ними или поблизости, и это снижает уровень заболеваемости и смертности их детей. Такие люди хранят верность своей второй половине (благодаря чему продолжительность жизни увеличивается на три года), а также тратят много времени и любви на своих детей, которые отвечают им такой же заботой, когда приходит время.

После исследования каждой «голубой зоны» мы приходили к одному и тому же выводу: в полном соответствии с девятью правилами долголетия путь к долгой и здоровой жизни лежит через создание вокруг себя, своей семьи и общины такой среды, которая ненавязчиво и неутомимо побуждает вас к здоровому образу жизни.

Можно ли создать «голубые зоны» в США?

После того как моя первая книга The Blue Zones[2] вошла в список бестселлеров по рейтингу New York Times, меня начали приглашать в телевизионные шоу «Доброе утро, Америка», «Шоу Опры Уинфри», «Сегодня», «Фокс и друзья», в программу новостей Headline News, а также на канал CNN в программу Санджая Гупты – в сумме несколько десятков ток-шоу. Но даже когда тема «голубых зон» широко освещалась в средствах массовой информации, я знал, что на следующий день в шоу будет участвовать другой специалист по здоровому образу жизни, продвигающий другую идею, другую диету и другой способ обретения здоровья.

Мне не хотелось, чтобы то, что мы узнали о «голубых зонах», стало очередным преходящим увлечением. Мы применили научный подход, чтобы раскрыть самые сокровенные секреты людей из разных уголков мира, проживших долгую, счастливую и здоровую жизнь, и я считал, что наши исследования обрели бы еще более глубокий смысл, если бы нам удалось использовать полученные результаты для того, чтобы помочь американцам стать здоровее. И, насколько я мог судить, они жаждали узнать об этом. По моему глубокому убеждению, мы открыли нечто более значимое, чем очередная диета. Особенности питания были одним из основных факторов, но они не объясняли всех нюансов. Все без исключения исследования показали, что диеты сами по себе не работают, тогда как образ жизни обитателей «голубых зон» в высшей степени эффективен. Чтобы жить по правилам «голубых зон», необходимо изменить образ жизни и условия окружающей среды, а не только ежедневное меню. К чему привела бы реализация этих идей в более глобальном масштабе? Я мысленно рисовал такую картину: некий город, решив стать «голубой зоной», кардинально меняется, а его жители, придерживающиеся жизненных принципов обитателей «голубых зон» – тех мест, где правильные привычки и жизненный уклад формировались долгое время, становятся здоровее. Удавалось ли кому-нибудь успешно создать новую «голубую зону»?

Я принялся копаться в медицинской литературе в поисках подобных примеров и нашел всего один: смелый эксперимент, проведенный в 1970-х в малоизвестном регионе Северной Европы, продемонстрировавший удивительные результаты. В те времена население одной из областей Финляндии под названием Северная Карелия было самым нездоровым в мире по нескольким показателям. Однако группа прогрессивных молодых ученых и специалистов в области здравоохранения во главе с удивительным человеком по имени Пекка Пуска разработала специальную стратегию, рассчитанную на вовлечение в эксперимент широких масс населения. Это позволило кардинально изменить привычки и систему питания жителей Северной Карелии и повысить уровень их здоровья и благополучия. Цифры говорили сами за себя: среди 170 тысяч человек трудоспособного возраста количество сердечно-сосудистых заболеваний сократилось на 80 процентов, а онкологических – на 60 процентов. Прочитав об этом проекте и пообщавшись с его руководителем, я отправился в Северную Карелию, чтобы увидеть все собственными глазами. Мне хотелось понять, как этим целеустремленным людям удалось улучшить общее состояние здоровья обитателей целого региона.

Я спрашивал себя: можно ли сделать то же самое в Соединенных Штатах? Кризис в области здравоохранения был в разгаре. Если нынешние тенденции сохранятся, то к 2030 году три четверти населения США будут страдать от избыточного веса или ожирения, а половина из нас заболеет диабетом. Средний американец уже носил на себе на пятую часть больше подкожного жира (около 13 литров), чем гражданин США в 1970 году. Но так быть

[2] Издана на русском языке: *Бюттнер Д.* Голубые зоны. 9 правил долголетия от людей, которые живут дольше всех. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

не должно! Наши исследования свидетельствовали, что, если бы американцы последовали примеру обитателей «голубых зон», они могли бы сбросить примерно по 9 килограмм. И сердечно-сосудистые заболевания сократились бы наполовину, а диабет и некоторые виды рака – на пятую часть. В среднем мы жили бы на восемь полноценных лет дольше, чем сейчас. Но как осуществить это на практике?

Новый путь к здоровью

Я подумал: возможно, пытаясь улучшить здоровье и образ жизни американцев, мы пошли не по тому пути? По всей вероятности, вместо того чтобы фокусироваться на разработке индивидуальных диет и физических упражнений, следует переключиться на целые общины, чтобы помочь им изменить жизнь к лучшему. Может быть, нам нужно преобразовать целые города, если мы хотим подарить их обитателям несколько лет здоровой жизни. Словом, я увлекся идеей вплетения принципов «голубых зон» в ткань общества – от того, что люди едят на завтрак, до того, что продается в школьных столовых, от индивидуальных программ физических упражнений до велосипедных дорожек, проложенных вдоль центральных улиц города, чтобы незаметно побуждать людей постоянно делать выбор в пользу здорового образа жизни, даже не осознавая этого. В конце концов, раз это удалось финнам, то чем мы хуже?

Начав искать в Соединенных Штатах общины, готовые к переменам, я понял, что американские города отличаются друг от друга по степени использования принципов «голубых зон». В одних городах, например, таких как Сан-Луис-Обиспо в Калифорнии и Шарлоттсвилл в Вирджинии, более высокий рейтинг соответствия принципам «голубых зон»: в них ожирением страдают не более 15 процентов жителей. Другие города больше похожи на Бингемтон в штате Нью-Йорк и Хантингтон в Западной Вирджинии, где около 38 процентов населения имеют избыточный вес. Чем это объясняется – лучшими генами жителей Сан-Луиса-Обиспо и Шарлоттсвилла или их желанием видеть членов своих семей здоровыми? Вовсе нет. Причина – в культуре этих городов, которую поддерживают добросовестные лидеры, стремящиеся создать здоровую среду проживания для горожан. Обитателям таких городов легче сохранять здоровье, поскольку они живут в условиях, не оказывающих на них постоянного негативного влияния.

В самом начале своих исследований я проконсультировался с экспертами в области здравоохранения в своем родном штате, в Миннесотском университете. Они посоветовали тщательно оценить показатели успеха любой организованной нами кампании и предупредили, чтобы мы с особой осторожностью подходили к тому, что советуем людям, потому что это непременно скажется на их жизни. Кроме того, мы выяснили, что такая кампания обойдется недешево. Реализация задуманной инициативы в масштабах целого города (даже если ее будет поддерживать большинство населения) может стоить миллионы долларов. Где же взять такие деньги? Я знал, что в 1980-х годах Национальные институты здравоохранения уже финансировали подобные кампании, например «За здоровое сердце», но при этом ни разу не удалось доказать, что их мультимиллионный бюджет оправдал себя. Как же мне получить финансирование для проекта «Голубые зоны», если даже лучшие специалисты страны не смогли добиться поставленной цели?

Как оказалось, руководители Американской ассоциации пенсионеров (American Association of Retired Persons, AARP) тоже подумывали о реализации инициативы в области здравоохранения в масштабах целого города. Я рассказал им о своей стратегии – сфокусироваться на формировании среды, которая бы стимулировала людей правильно питаться и больше двигаться, вместо того чтобы менять их образ жизни, – и они целиком и полностью поддержали меня. В 2009 году при содействии Школы здравоохранения Миннесотского университета AARP выделила средства на пилотный проект. С тех пор проект «Голубые зоны» реализован в двадцати городах, и на каждом этапе мы учились использовать мудрость долгожителей из разных регионов мира, чтобы привнести здоровье и долголетие в собственную жизнь. Благодаря нашим усилиям более пяти миллионов американцев теперь обитают в городах, среда проживания которых способствует более здоровому образу жизни. Боль-

шинство из этих пяти миллионов изменили свою жизнь, даже не задумываясь об этом. В некоторых городах мы зафиксировали снижение уровня заболеваемости ожирением на 10 процентов, а количества курильщиков – на 30 процентов.

Питание по принципам «голубых зон»

Возможно, читая эти строки, вы думаете: «Безусловно, все эти истории о “голубых зонах” впечатляют, но я-то живу не на средиземноморском острове. Да и вы еще не приезжали в мой родной город», или рассуждаете так: «В моем городе полно фастфудов. Я же трачу массу времени на семью и работу, да еще и пытаюсь уложиться в рамки семейного бюджета. Магазинные овощи часто выглядят не очень свежими, но при этом недешевы. Магазинов, в которых продавались бы качественные, здоровые продукты питания, очень мало, и находятся они довольно далеко. Так что мне гораздо проще и дешевле есть гамбургеры и пиццу в ресторане быстрого питания». Возможно, вы размышляете так: «Я живу в городе, ориентированном на автомобили. На работу, в магазин и церковь я езжу на машине, поскольку все эти места расположены далеко друг от друга. На дорогах всегда складывается стрессогенная, а порой и опасная обстановка. Мои друзья тоже занятые люди, да и живут неблизко, так что у меня нет времени даже поужинать с ними. Как же можно рассчитывать на то, что я смогу питаться и жить подобно обитателям “голубых зон”? Это просто нереально. Мне ни за что не удастся повторить опыт Боба Фейгена, чтобы улучшить свое здоровье».

Конечно же, я вас понимаю. Все граждане нашей страны заслуживают жизни в такой среде, которая была создана в некоторых американских городах в рамках проекта «Голубые зоны». Ведь во многих уголках США люди по-прежнему погибают от еды, состоящей из «пустых» калорий, и избежать этого просто невозможно. Мы не можем пройти по аэропорту, заплатить за бензин или купить микстуру от кашля, не натолкнувшись на груду соленых закусок, сладких батончиков и газированных напитков. А продукты с высоким содержанием сахара теперь маскируются под батончики для здорового питания. Владельцы ресторанов поняли, что за счет порций большего размера они могут увеличить прибыль. В итоге мы зачастую переедаем, когда приходим куда-нибудь позавтракать, пообедать или поужинать. При активном содействии величайших умов Мэдисон-авеню пищевая промышленность ежегодно тратит 11 миллиардов долларов на то, чтобы склонить нас к покупке своей продукции, которая в основном представляет собой подвергшиеся технологической обработке продукты с добавлением соли, сахара и вкусовых добавок, такие как пицца, кондитерские изделия, чипсы и сладкие газированные напитки. Сегодня средний американец съедает 46 кусков пиццы, 90 килограмм мяса, 275 килограмм молока и других молочных продуктов, запивая все это 215 литрами сладких напитков. Ежегодно каждый из нас потребляет восемь тысяч чайных ложек сахара и 35 килограмм неполезного жира, добавленных во все эти продукты питания. Все вместе мы съедаем более двух миллиардов килограмм картофеля фри и около одного миллиарда килограмм чипсов в год.

Означает ли все это, что мы плохие люди? Что нам не свойственна дисциплина наших предков? Что мы заботимся о своем здоровье и здоровье детей меньше, чем наши деды? Разумеется, нет. Так что же произошло с нами за последние полстолетия? Мы перешли от лишений и нужды к изобилию и праздности. Как же нам извлечь максимальную пользу из этого изобилия, не позволив ему разрушить наше здоровье?

Обычно ответ на этот вопрос неизменно сводится к личной ответственности человека за свое здоровье: необходимо сесть на диету и заняться спортом! Только вот реализация такого плана требует жесткого соблюдения дисциплины и режима, что противоречит человеческой природе и эволюционному устройству. Психика человека нуждается в новом и неизведанном, иначе нам становится скучно. Даже если упомянутая выше стратегия какое-то время работает, желание попробовать что-то новое в конце концов берет верх. Большинство людей придерживаются диеты не более семи месяцев, а чаще всего – несколько недель. Сегодня из ста человек, которые садятся на диету, только 5 процентов соблюдают ее через два

года. Следовательно, диета как способ сбросить лишний вес (а еще реже как способ избежать сердечно-сосудистых заболеваний) по большому счету бесполезна. Придерживаться дисциплины в питании – все равно что заниматься спортом: в какой-то момент мы устаем и, сорвавшись, съедаем пакет картофельных чипсов.

Проект «Голубые зоны» предлагает альтернативу – другие варианты выбора продуктов и подходы к питанию, а также способы изменить среду так, чтобы повысить шансы прожить более долгую и здоровую жизнь. Мы адаптировали выводы, полученные в ходе изучения самых первых «голубых зон», попробовали внести изменения в образ жизни реальных американских общин и, используя здоровые продукты питания, составили легкие, доступные рецепты, рассчитанные на любой вкус и любую семью, в том числе на любителей мяса с картофелем. Мы хотим, чтобы вам самим нравилось то, как вы питаетесь и проводите время, с какими людьми общаетесь. Наша задача – сделать так, чтобы вы почувствовали, что ваша жизнь постоянно улучшается, потому что вы применяете принципы «голубых зон» индивидуально или прониклись идеей изменить образ жизни своего окружения, в том числе близких и дальних родственников, а также всех обитателей города.

Забудьте о смерти

Вы можете спросить долгожителей, как им удалось дожить до 100 и более лет, что неоднократно делал и я, но мало кто из них знает ответ на этот вопрос. Одни говорят, что в этом им помогло вино, которое они пьют, или воздух, которым дышат; другие утверждают, что причина в ежедневных прогулках или даже в сигарах, которые они с удовольствием курят. Однажды я спросил обитательницу греческого острова Икария 101 года от роду, почему, по ее мнению, люди живут так долго. «Наверное, мы просто забываем, что нужно умереть», – ответила она, пожав плечами. Вероятно, она была недалека от истины, хотя и не осознавала этого. Ни один из энергичных долгожителей, с которыми я встречался, не придерживался диеты, не ходил в тренажерный зал и не принимал витаминных добавок. Люди, дожившие до ста лет, не гнались за долголетием – оно само к ним пришло.

Согласно результатам многих исследований мы тоже можем внести в среду проживания долгосрочные изменения, которые будут вынуждать нас больше двигаться, чаще общаться с людьми, питать меньше несбыточных надежд и правильнее питаться. Другими словами, уже сейчас мы можем принять решения, которые обеспечат нам счастливое и здоровое будущее.

Я надеюсь, эта книга убедит вас в том, что долголетие – *закономерный результат* образа жизни, и вам вполне по силам его добиться. В первой части мы с вами совершим путешествие по всем пяти «голубым зонам» и разделим трапезу с их удивительными обитателями. Вы узнаете о продуктах, которые они едят, и о роли питания в их жизни. Во второй части я расскажу о нескольких проектах преобразования городов в «голубые зоны», которые мы рализовали за последнее время, а также о том, как каждый город находит собственный путь к здоровью и долголетию, следуя примеру долгожителей из разных уголков планеты. Надеюсь, это поможет вам понять, что подобные перемены возможны независимо от того, где вы живете и как питаетесь. Может быть, это даже вдохновит вас инициировать изменения в вашем городе. В третьей части вы найдете массу информации и пошаговых инструкций по созданию собственных «голубых зон», а в четвертой вашему вниманию предлагается 77 рецептов вкусных и полезных блюд. Некоторые из них предоставлены моими друзьями-долгожителями из «голубых зон» и адаптированы к американской кухне, другие родились на моей кухне или созданы моими друзьями дома или в тех городах, где мы реализовывали наши проекты. Есть здесь и рецепты лучших шеф-поваров страны, ведь многие из них понимают ценность приготовления и потребления пищи в соответствии с принципами «голубых зон».

Помимо желания поделиться с вами информацией о лучших продуктах «голубых зон» и рецептами их приготовления, а также рассказать о самых эффективных способах насладиться приготовленными блюдами вместе с друзьями и членами семьи, при написании этой книги передо мной стояла еще одна важная цель – сделать так, чтобы в вашем образе жизни произошел такой же переломный момент, как у Боба Фейгена. Если ваша жизнь изменится, а вы даже не будете точно знать, как и когда это произошло, вы станете гораздо здоровее и счастливее, чем могли мечтать.

Часть I. Открытие «голубых зон»

Эта трапеза запомнилась мне надолго. Мы сидели за столом в доме с видом на Эгейское море на греческом острове Икария. Перед нами стояли блюда из свежей рыбы, коровий горох с фенхелем, греческий салат, хлеб из теста на закваске и местное вино – пища, излучавшая здоровье. Я был по-настоящему счастлив.

Обед проходил великолепно. Мы беседовали с Антонией Трихопулу из Афинского университета, ведущим мировым экспертом по средиземноморской диете. Размышляя о проведенных ею исследованиях, я спросил Антонию, как мне убедить американцев в необходимости начать есть здоровую пищу вроде той, что стояла перед нами на столе. Я думал, она посоветует мне сосредоточиться на десятках питательных преимуществ икарийской диеты. Но Антония показала на стоявшие перед нами восхитительные блюда и произнесла: «Накормите их этим!»

Проницательное замечание Антонии помогло мне найти принцип построения этой книги. Отдельные факторы не объясняют причин долголетия в «голубых зонах». Все дело в совокупности взаимосвязанных факторов, таких как рацион, социальные связи, повседневные ритуалы, физическая окружающая среда и ощущение полноты жизни – все то, что заставляет нас жить и придает ей смысл. Однако пища как центр этой экосистемы может стать лучшей отправной точкой для тех, кто стремится обрести здоровье, долголетие и благополучие, свойственное обитателям «голубых зон».

Решение о том, что съесть, мы принимаем по несколько раз в день. Помимо очевидных последствий для здоровья, от этих решений зависит также и то, как мы проводим время. Сбрасываем ли мы стресс, работая в саду или на огороде? Готовим ли еду вместе с другими членами семьи? Расслабляемся ли благодаря беседам за хорошим столом? Или же быстро перекусываем на ходу, чтобы успеть сделать еще больше на протяжении и без того активного дня?

От системы питания зависит и то, с кем и как мы общаемся. Приглашая на ужин друга-вегетарианца, вы, скорее всего, попытаетесь приготовить полезный для здоровья салат и креативное основное блюдо без мяса. Если же в понимании вашего друга здоровая пища – это по гамбургеру в каждой руке, то вы наверняка тоже съедите большой жирный гамбургер.

У многих людей выбор продуктов питания зависит от вероисповедания, которое предписывает, должны ли они есть рыбу по пятницам, халу на закате, мацу в шабат или вообще ничего не есть в определенные дни года. Перекусывая, мы каждый раз голосуем за мир, в котором хотим жить. Что мы при этом делаем – способствуем формированию здоровой среды для жизни или помогаем загрязнять окружающую среду? Покупаем то, что вырастили или приготовили наши соседи, или то, что выпускается на заводах из ингредиентов, о которых нам ничего не известно? Чем мы руководствуемся, отказываясь от потребления мяса, – пользой для здоровья или нравственными убеждениями?

По всем этим причинам питание можно считать идеальной стартовой площадкой на пути к усвоению принципов здоровья и долголетия обитателей «голубых зон». В данной части книги мы проанализируем пять «голубых зон» с точки зрения питания. Вы узнаете о привычках и обычаях в приготовлении и употреблении пищи долгожителей каждой зоны, а также познакомитесь с результатами проведенных за последнее столетие исследований, касающихся их диеты и гастрономических предпочтений. Думаю, к концу этой части книги вы поймете, что секрет долголетия кроется не только в том, что едят столетние люди, но и, что самое важное, в том, какое место пища занимает в их жизни. Речь идет как о питательной ценности продуктов, так и о том, где их выращивают, как готовят, каких правил при этом придерживаются, а также когда и с кем разделяют трапезу. Мне кажется, что, узнав, какую

пищу употребляют в «голубых зонах», вы и сами захотите так же питаться и вести образ жизни, связанный с подобным подходом к питанию.

Глава 1. Секреты средиземноморской диеты: остров Икария

Однажды летним вечером я сидел у длинного стола на кухне небольшого отеля «Теа Парикос» на греческом острове Икария. Отель расположен на возвышенности, и его окна выходят на кобальтово-синее Эгейское море, а вдали виднеется подернутое туманной дымкой западное побережье Турции.

На вершине холма позади отеля, за колючими кустами, каменистым руслом реки и огородами ютится горная деревушка Христос. Здесь в тени кедрового леса находятся дома самых пожилых людей планеты. Обитатели деревни в среднем живут на восемь лет дольше американцев, но при этом в два раза реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и практически не страдают слабоумием. Икарийцы живут жизнью, к которой стремимся все мы, – долгой, здоровой, наполненной энергией до самого конца.

В течение нескольких последних лет я неоднократно посещал остров Икария с исследовательской целью и наслаждался множеством блюд в этой небольшой гостинице. Но на сей раз меня впервые пригласили на ее кухню.

Осматривая похожее на лабиринт помещение, тускло освещаемое солнцем, проникающим через два небольших окна, я увидел кучу свисающих со стены кривых сковородок и щербатых кастрюль. На столе напротив лежала груда только что собранных овощей и зелени. Над всем этим с потолка подобно люстре спускались связки сушеных орегано, шалфея и тимьяна. На громадной плите свистела скороварка, а в кастрюлях поменьше варились вигна, или коровий горох, петрушка, дикая курица, козий сыр (фета), баклажаны, дикая спаржа и фенхель. От плиты исходил упоительный аромат: травянистый, мясной, изысканно мускусный и – не могу подобрать другого слова – плодовитый.

В центре всего этого волшебного хаоса стояла Афина Мазари, 58-летняя мастерица икарийской кухни. Полностью контролируя священнодействие, она быстро переходила от одной работы к другой и с помощью самых простых кулинарных инструментов нарезала и смешивала ингредиенты, пробовала все это на вкус, а затем вносила коррективы в состав блюда. Практически все продукты, используемые Афиной для приготовления пищи, были выращены на огородах, расположенных поблизости, на склонах горы. Наблюдая за ней, я вдруг осознал, что своими глазами вижу одну из самых замечательных в мире мастерских долголетия.

Я много лет упрашивал Афину Мазари разрешить мне понаблюдать за ее колдовством на кухне. Однако она всегда давала мне понять, что предпочитает готовить в одиночестве, наслаждаясь безмолвной рутиной своей работы. Сегодня же по какой-то причине женщина сделала исключение. Думаю, она просто устала от моих просьб. В перерывах между выполнением различных задач она рассказывала мне о себе.

Путь Афины на кухню этого маленького отеля был очень долгим. Как и многие дети в Икарии в 1950-х годах, она родилась в большой семье и столкнулась с невзгодами и лишениями. Афина и ее восемь братьев и сестер получили только начальное образование. Братья помогали отцу в поле, а Афину с сестрами отдали в ученицы на кухню, где они нарезали овощи и мыли посуду. Именно там Афина начала постигать мудрость традиционной островной кухни, комбинируя все те же несколько десятков ингредиентов и готовя их точно так же, как это делали ее предки с VI столетия до нашей эры.

«Я испекла свой первый хлеб в десять лет, – сказала Афина. – Это был хлеб на закваске, которую я одолжила у соседки». Замесив тесто из ржаной муки, соли и воды, она поставила его на ночь подходить, а затем испекла хлеб в кирпичной печи на дровах позади дома. Бак-

терии, вызывающие брожение теста, ничем не отличались от заквасочной культуры, которой пользовалась еще прапрабабушка соседки Афины.

Однажды мама позвала Афину на кухню и сообщила, что семья больше не в состоянии сводить концы с концами, поэтому Афине придется переехать в дом к молодым супругам с новорожденным младенцем, которым нужна няня. За проживание и питание она должна готовить им еду, убирать дом и присматривать за ребенком. Афине предстояло освоить навыки, которые впоследствии пригодились ей самой, когда она стала матерью. В то время ей исполнилось девять лет.

В течение следующих десяти лет Афина Мазари работала няней в трех разных семьях. Она готовила пищу вместе с хозяйкой дома, осваивая новые кулинарные навыки и узнавая новые рецепты. Девочка научилась резать овощи на одинаковые, правильные кубики и прожаривать их так, чтобы они аппетитно хрустели, определять готовность жареной свинины, измерять количество ингредиентов в буквальном смысле слова навскидку, растирать сушеный орегано между ладонями и красивым жестом посыпать им блюда, а также мгновенно определять свежесть рыбы по запаху.

Афина знала, в каких местах на острове растут восемьдесят (или около того) видов трав, в какие месяцы их следует собирать и как приправлять ими вкусные пироги. Она научилась сушить излишек овощей на чердаке в подвешенных к потолку или стенам авоськах. Когда лето сменялось зимой, вместо блюд из свежих овощей и рыбы юная кухарка готовила рагу со свининой, корнеплоды и зимний капустный суп.

В двадцать лет Афина стала настоящей красавицей. Она помнит, как парни останавливались и глядели ей вслед; и одному из них все же удалось привлечь ее внимание. Вскоре они поженились, и за несколько лет Афина родила двоих детей, и теперь ей приходилось готовить пищу для них. И хотя ее дети уже выросли, она по-прежнему готовит, но уже для других людей.

Пока Афина рассказывала свою историю, а приготовление блюд близилось к завершению, я сидел на стуле, испытывая благоговейный трепет. Она говорила без умолку, но это совсем не мешало ей безо всяких усилий выполнять множество разных дел. Я спросил Афину, не портит ли ей удовольствие от приготовления пищи то, что все это великолепие неизменно трижды в день заканчивается горой немытой посуды.

Афина вдруг умолкла и посмотрела на меня долгим взглядом. «Когда мне было почти сорок, наша семья очень нуждалась в деньгам, поэтому я работала какое-то время горничной в маленьком отеле неподалеку от моей деревни, – начала она. – Однажды шеф-повар не пришел на работу, и владелица отеля, женщина по имени Мария, спросила, не подменю ли я его. Двадцать шесть американских художников пришли поужинать, и она хотела знать, смогу ли я им что-то приготовить. Она позволила мне самой составить меню, и я испекла пироги из дикорастущей зелени, сделала фаршированные рисом виноградные листья и соус цацики (дзадзики). Разложив все это по тарелкам, я поняла, что получилось не так красиво, как в ресторанах. Когда Мария пришла за блюдами на кухню, я сказала ей: “Мне жаль, что они не очень привлекательно выглядят, зато они очень вкусные”. Я жутко нервничала».

Наступил конец дня. Мягкие солнечные лучи наполняли кухню каким-то средневековым светом. Афина Мазари прислонилась к высокому кухонному столу и потерла свои крупные влажные руки, вспоминая давнишнее событие.

«Вдруг Мария позвала меня в обеденный зал, – продолжила она. – Я думала, что она сердится на меня, потому что я подвела ее, и мне нужно приготовить новые блюда. Но когда вышла из кухни, все иностранцы встали со своих мест и устроили мне овацию. У меня на глазах выступили слезы. Я попыталась сдержать их, но не смогла. Впервые в жизни я плакала от радости».

Лучшая средиземноморская диета

Позже я обнаружил, что практически у каждой матери и бабушки на острове такая же кулинарная родословная. Подобно другим «голубым зонам», остров Икария находится вдали от цивилизации, поэтому его обитатели придерживаются своих традиций, и это позволяет им избежать влияния современных западных привычек в питании. По моему убеждению, традиция приготовления правильных продуктов правильным способом имеет непосредственное отношение к долголетию обитателей острова.

Результаты наших исследований подтверждают этот вывод. Во время одной из поездок нашей команды на Икарию мы вместе с известным специалистом по средиземноморской диете Антонией Трихопулу проводили опрос на предмет привычек в питании. Когда начали поступать его результаты, Трихопулу отметила, что традиционная кухня острова Икария, как и кухни большинства других областей средиземноморского региона, включает в себя много овощей и оливкового масла, чуть меньше молочных и мясных продуктов, а также умеренное количество алкоголя. От остальной части региона остров отличало преобладание в рационе его обитателей таких продуктов, как картофель, козье молоко, мед, бобовые (особенно нут, вигна, или коровий горох, и чечевица), дикорастущая зелень, фрукты и относительно небольшое количество рыбы.

Каждый из этих продуктов можно считать одним из факторов увеличения продолжительности жизни. Низкое потребление молока объясняет меньшее количество сердечно-сосудистых заболеваний. Считается, что оливковое масло (особенно не подвергавшееся тепловой обработке) снижает уровень вредного холестерина и повышает уровень полезного. Козье молоко содержит триптофан, стимулирующий выработку серотонина. В некоторых дикорастущих зеленых растениях в десять раз больше антиоксидантов, чем в красном вине. А вино (в умеренных дозах), как оказалось, тоже приносит пользу в составе средиземноморской диеты, поскольку помогает организму усваивать больше поступающих с пищей флавоноидов – антиоксидантов, очищающих артерии.

Даже употребление кофе (привычка, от которой предостерегала вас бабушка), как выяснилось, уменьшает уровень заболеваемости диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а в некоторых случаях и риск развития болезни Паркинсона. Местный хлеб на закваске содержит *lactobacillus sanfranciscensis* – полезные для здоровья бактерии, снижающие гликемический индекс различных продуктов. (Гликемический индекс показывает скорость усвоения продукта питания и его влияние на уровень сахара в крови. Продукты с низким гликемическим индексом усваиваются медленнее, что снижает вероятность резкого повышения уровня сахара в крови.) Картофель содержит необходимый для сердца калий, витамин B6 и пищевые волокна. Помимо всего прочего, как отметила Антония Трихопулу во время нашей исследовательской поездки, островитяне закономерно потребляют меньше химических веществ, потому что едят зелень с собственных огородов и расположенных поблизости полей. По мнению Трихопулу, с учетом всех этих факторов икарийский рацион может прибавлять жителям острова до четырех лет жизни по сравнению с американцами, придерживающимися типичного для страны рациона питания.

Составить более четкое представление о традиционных островных продуктах питания нам помогла Иоанна Шину, ведущий специалист по биоактивным свойствам трав и других натуральных продуктов. Она отметила, что различные греческие чаевые сборы имеют особые полезные свойства: дикая мята предотвращает гингивит и стоматит, розмарин лечит подагру, полынь улучшает кровообращение. Я привез образцы икарийского травяного чая, чтобы протестировать их в лаборатории Шину, и во всех них были обнаружены антиоксиданты. Кроме того, оказалось, что все травяные настои обладают мягким мочегонным дей-

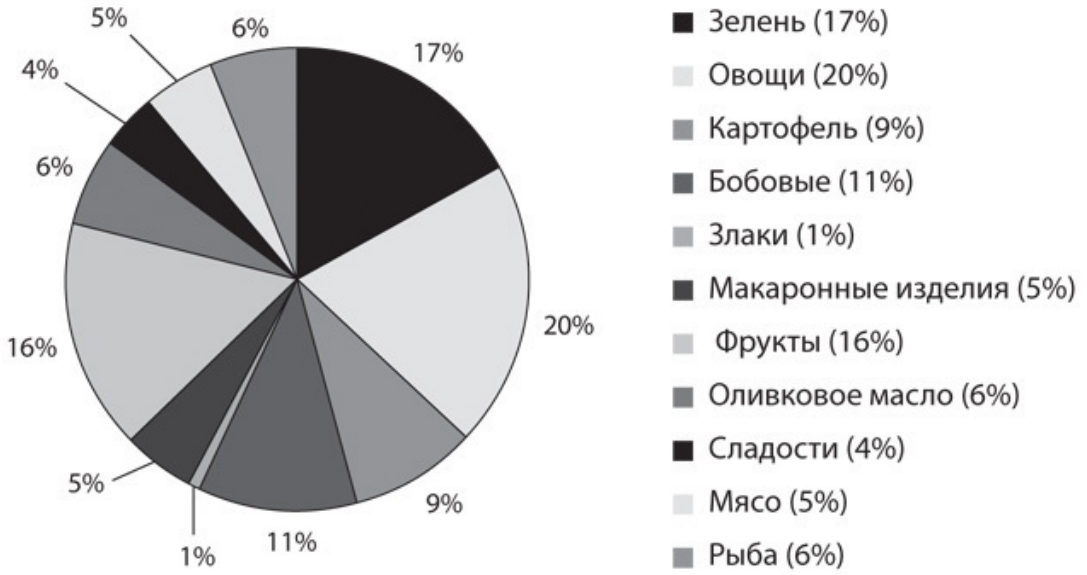
ствием, благодаря чему из организма выводятся токсины и даже немного снижается кровяное давление.

Через пять лет после того, как я взялся за изучение здоровых привычек питания обитателей острова Икария, греческая исследовательница по имени Кристина Хризохоу опубликовала первую научную работу об икарийской диете. Днем Кристина работает кардиологом на медицинском факультете Афинского университета, а по вечерам занимается разнообразными интеллектуальными изысканиями.

Хризохоу – первая женщина-ученый, признавшая научный потенциал Икарии в качестве исследовательской площадки для изучения влияния психологических особенностей, депрессии, ожирения и даже радиации на продолжительность жизни. В 2009 году Кристина Хризохоу и Демосфен Панагиотакос из Университета Харокопио провели на острове Икария опрос 1420 местных жителей, 673 из которых были старше 65 лет. Поразительно, что 79 из них уже перевалили за 90 лет. Члены команды исследователей, рассредоточившись по всему острову, собрали более трехсот фрагментов данных о каждом участнике опроса. В основном это были сведения о питании, а также медицинские карты с подробным описанием сна, депрессивных состояний и даже сексуальных привычек. Через четыре года ученые вернулись на остров, чтобы проверить состояние самых старых участников исследования.

Ученые убедились, что население Икарии придерживается уникального варианта средиземноморской диеты, в котором предпочтение отдается овощам, цельньным злакам, фруктам, рыбе, оливковому маслу, козьему молоку и сыру и вину. Исследователи обратили внимание на то, что икарийцы всегда едят свежие овощи в сезон: картофель и лук осенью, капусту зимой и салат-латук весной. Лето – это пора перца разных сортов, зеленой фасоли, помидоров, цукини, баклажанов, абрикосов и персиков: эти продукты обитатели острова потребляют свежими или высушенными на солнце, а также заготавливают на зиму вместе с орегано. Остров изобилует всевозможными дикими растениями (одуванчики, цикорий, дикий фенхель) – богатым источником витаминов А, С и К, а также фолата, калия, магния, кальция, железа и клетчатки. Жир составляет свыше 50 процентов суточной нормы калорий, потребляемых икарийцами, однако более его половины содержится в оливковом масле, которое, по данным ряда исследований, считается одним из самых позитивно влияющих на здоровье.

Типичный дневной рацион икарийцев в возрасте 80 лет и старше (процент от суточного потребления в граммах)



Источник: Chrysohoou [1].

В рационе икарийцев старшего возраста преобладают овощи, бобовые и фрукты, что составляет 64 процента их суточного потребления продуктов питания (молочные продукты и напитки исключены). На жир приходится более 50 процентов суточной нормы калорий, но более ее половины содержится в оливковом масле, которое, по данным ряда исследований, считается одним из самых позитивно влияющих на здоровье масел.

Икарийцы потребляют чуть больше бобовых (особенно таких как нут, чечевица и коровий горох), картофеля, кофе, травяного чая и дикорастущей зелени по сравнению с представителями других средиземноморских культур. Возможно, из-за неспокойного моря, окружающего остров, его обитатели всегда ели рыбу лишь эпизодически, только тогда, когда у рыбаков была возможность выйти в море. В то время как население прибрежных зон ест рыбу-меч, сардины, анчоусы и некоторые виды местной рыбы по шесть – восемь раз в месяц, жители гор едят рыбу только один-два раза в месяц, причем во многих случаях она частично консервированная, такая как соленая треска или сардины. Любопытно, что на острове людей старше 90 лет больше среди обитателей горных деревень, чем среди жителей побережья, а значит, рыба явно не ключевой фактор, способствующий долголетию. Как правило, икарийцы едят мясо животных один-два раза в неделю, мясо птицы два раза в неделю, а сладости – разве что дважды в год, не считая местного меда, который они кладут в чай.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.