

Θέλετε να φτάσετε τα 100; Δείτε τι τρώνε αυτοί που τα φτάνουν!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί οι διάφορες υπερτροφές όπως το κατσαρό λάχανο, το acai berry και η κινόα να έχουν το «όνομα» και να υπόσχονται μακροζωία, σε διάφορα μέρη του κόσμου, όμως, οι άνθρωποι φτάνουν πραγματικά τα 100, χωρίς να ξέρουν καν τι είναι το acai berry. Θέλετε να μάθετε τι τρώνε;

Τα τελευταία χρόνια οι υπερτροφές έχουν κατακλύσει τις ζωές μας, με τις ιδιότητές τους για αντιοξειδωτική προστασία και μακροζωία. Τι θα λέγατε, όμως, να δούμε τι πραγματικά τρώνε όσοι καταφέρνουν να κλείσουν ή έστω να φτάσουν κοντά στον ένα αιώνα ζωής, έτσι ώστε να συνδυάσουμε τις δικές τους συνήθειες, με τις αγαπημένες μας υπερτροφές;

Ο συγγραφέας και εξερευνητής του National Geographic, Dan Buettner, μετά την έκδοση του πρώτου του βιβλίου, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*, κυκλοφόρησε τον Απρίλιο το δεύτερο μέρος, *The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People*. Έχοντας ταξιδέψει σε κοινωνίες του κόσμου που παρουσιάζουν υψηλό προσδόκιμο ζωής, φτάνοντας τριψήφιες ηλικίες, ο Buettner και η ομάδα του διαπίστωσαν ότι οι κάτοικοι αυτοί παρουσίαζαν και λιγότερα περιστατικά παθήσεων στην καρδιά,

παχυσαρκίας, καρκίνου και διαβήτη.

Ξέρουμε ότι σε συνδυασμό με την άσκηση, η σωστή διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή υγεία -εκτός από τη σιλουέτα- και σύμφωνα με τα ευρήματα, οι άνθρωποι που καταφέρνουν να πλησιάσουν και να φτάσουν την εκατονταετία συνήθως:

Καταναλώνουν το μικρότερο γεύμα τους αργά το απόγευμα ή το βράδυ

Καταναλώνουν κυρίως φυτικές τροφές, ιδιαιτέρως φασόλια, και προτιμούν μικρότερες μερίδες κρέατος (85-110 γραμμάρια), περίπου 5 φορές το μήνα

Πίνουν αλκοόλ με μέτρο, συνήθως λιγότερα από 2 ποτήρια τη ημέρα

Σταματούν να τρώνε όταν αισθάνονται περίπου 80% χορτάτοι

Ας δούμε, όμως, συγκεκριμένα, τι ακριβώς τρώνε όσοι φτάνουν τα 100 στα διάφορα μέρη του πλανήτη.

Ικαρία, Ελλάδα

Το μέρος που γνωρίζουμε καλύτερο από όλα τα υπόλοιπα, η Ικαρία φημίζεται παγκοσμίως για τους αιωνόβιους κατοίκους της. Σίγουρα η απουσία του άγχους παίζει σημαντικό ρόλο, αλλά και όσον αφορά τη διατροφή, οι Ικαριώτες έχουν τη δική τους φιλοσοφία πάνω στη μεσογειακή διατροφή. Τι τρώνε: κατσικίσιο τυρί, μέλι, μαυρομάτικα φασόλια, φακές, άγρια, πράσινα λαχανικά, φέτα, λεμόνια, φασκόμηλο, μαντζουράνα και μικρές ποσότητες ψαριών.

Οκινάουα, Ιαπωνία

Σύμφωνα με την έρευνα του Buettner, στην Οκινάουα παρατηρείται το μεγαλύτερο ποσοστό ανθρώπων που έχουν φτάσει τα 100 στον κόσμο. Περίπου οι 6,5 ανά 10 χιλιάδες φτάνουν τον ένα αιώνα ζωής, σε σύγκριση, για παράδειγμα, με τις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου η αναλογία είναι 1,73 ανά 10 χιλιάδες. Τι τρώνε: πικρό πεπόνι, τόφου, σκόρδο, καστανό ρύζι, πράσινο τσάι,μανιτάρια shitake.

Σαρδηνία, Ιταλία

Κάτι που δεν συνηθίζεται γενικότερα, στη Σαρδηνία συναντάμε και πολλούς άνδρες να φτάνουν τα 100, κάτι που σε άλλα μέρη αποτελεί σχεδόν... αποκλειστικότητα των γυναικών. Τι τρώνε: κατσικίσιο γάλα, προβατίσιο τυρί (το πεκορίνο που παράγεται στη Σαρδηνία φτιάχνεται από πρόβατα ελευθέρως βοσκής και παρουσιάζει υψηλότερα επίπεδα ωμέγα-3 λιπαρών οξέων από άλλα τυριά), μέτρια κατανάλωση υδατανθράκων από ψωμί, ζυμαρία, κριθάρι κ.λπ., μάραθο, φάβα, ρεβίθια, ντομάτες, αμύγδαλα, τσάι γαϊδουράγκαθου, κρασί από σταφύλι Grenache.

Λόμα Λίντα, Καλιφόρνια

Στην πόλη Λόμα Λίντα της Καλιφόρνιας σημειώνεται και πάλι υψηλό προσδόκιμο ζωής, με τους κατοίκους της να μην καπνίζουν, να μην πίνουν, να μη χορεύουν και να αποφεύγουν την πολλή τηλεόραση, που σημαίνει ότι περνούν αρκετό χρόνο έξω.

Ακόμη, καταναλώνουν πολύ λίγη ζάχαρη και πίνουν πολύ νερό. Τι τρώνε: τόφου, αβοκάντο, σολομό, καρύδια, φασόλια, βρόμη, ψωμί ολικής άλεσης, γάλα σόγιας.

Χερσόνησος Νικόγια, Κόστα Ρίκα

Ο Buettner αναφέρει ότι οι κάτοικοι της περιοχής χρωστούν την εξαιρετική τους υγεία στην επάρκεια της Μεσο-αμερικάνικης παραγωγής, ενώ ένα ασυνήθιστο τροπικό φρούτο που είναι γνωστό σε λίγους (reach palm), περιέχει υψηλά επίπεδα βιταμινών A και C. Τι τρώνε: αβγά, παπάγια, μπανάνες, γλυκοπατάτες, κολοκύθες, καλαμπόκι, reach palm και φασόλια.

Πηγή: clickatlife.gr