

Αυτή είναι η διατροφή που ακολουθούν καθημερινά οι άνθρωποι που ζουν μέχρι τα 100

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

 COURTESY BLUE ZONES-large570

Υπάρχει ένα συναρπαστικό κοινό χαρακτηριστικό που συναντάται στους ανθρώπους που ζουν σε αυτές τις πέντε περιοχές: στην Okinawa της Ιαπωνίας, στη Σαρδηνία στην Ιταλία, στο νησί της Ικαρίας στην Ελλάδα, στη χερσόνησο Nicoya της Κόστα Ρίκα και στο Loma Linda του Κάλιφ. Κατά μέσο όρο, ζουν μέχρι την ηλικία των 100 ετών.

Πριν από μια δεκαετία, ο συγγραφέας **Dan Buettner**, σε συνεργασία με το National Geographic και μια ομάδα επιστημόνων, ξεκίνησε να ερευνά αυτές τις περιοχές, οι οποίες πλέον αποκαλούνται «Οι Μπλε Ζώνες» («Blue Zones»). Στο τελευταίο του βιβλίο, «The Blue Zones Solution», επικεντρώνεται στις υγιεινές συνήθειες που ακολουθούν οι άνθρωποι στις συγκεκριμένες τοποθεσίες και, κυρίως, στις διατροφικές τους επιλογές. Ορίστε λοιπόν τι τρώνε οι κάτοικοι των προαναφερθέντων περιοχών, για να προσαρμόσετε αναλόγως και τη δική σας διατροφή.

Okinawa: Να τρώτε κάτι από τη στεριά και κάτι από τη θάλασσα, κάθε μέρα.

Η Okinawa είναι γνωστή για το ηλιόλουστο κλίμα της όλο το χρόνο, τις παραλίες της και, φυσικά, για τα υψηλά ποσοστά υπερήλικων ανθρώπων που κατέχει. Ποιο είναι λοιπόν το μυστικό τους, εκτός από το ειδυλλιακό τοπίο στο οποίο ζουν; Τρώνε κάθε μέρα κάτι από τη στεριά και κάτι από τη θάλασσα. Αυτή η τακτική περιλαμβάνει τρόφιμα όπως φύκια, πικρά πεπόνια, τόφου, σκόρδο, καστανό ρύζι, πράσινο τσάι και μανιτάρια σιτάκε.

Σαρδηνία: Ακολουθήστε μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνη.

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλει στη μακροζωία των Σαρδηνίων, είναι η μακρά ιστορία των κατοίκων της περιοχής στην βοσκή κατσίκων και προβάτων. Σίγουρα αυτή η δραστηριότητα εγγυάται και συχνή, αποτελεσματική άσκηση, σημαίνει όμως και πως έχουν πρόσβαση σε μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνες, χάρη στο γάλα και το τυρί από τα κοπάδια τους. Οι κάτοικοι της Σαρδηνίας, ωστόσο, πιστεύουν πως έχουν ένα ακόμα μυστικό το οποίο τους βοηθά να ζουν περισσότερο: Να κάνουν έρωτα κάθε Κυριακή. Η Σαρδηνία, τέλος, έχει αναλογία μία γυναίκα προς έναν άντρα, σε αντίθεση με την αντίστοιχη αναλογία πέντε προς ένα που υπάρχει σε πολλά μέρη

του κόσμου.

Ικαρία: Ακολουθήστε μια μεσογειακή διατροφή.

Στη δικιά μας Ικαρία, οι κάτοικοι απολαμβάνουν μια διατροφή γεμάτη λαχανικά και μεσογειακό χαρακτήρα, η οποία θεωρείται, μεταξύ άλλων, και εξαιρετική για την υγεία της καρδιάς μας. Και, φυσικά, για τη μακροζωία. Για την ακρίβεια, ο Buettner έχει αποκαλέσει την Ικαρία «Το νησί όπου ο κόσμος ξεχνά να πεθάνει». Οι Ικαριώτες καταναλώνουν κυρίως πατάτες, μαυρομάτικα φασόλια, φακές, κατσικίσιο γάλα, χόρτα, φρούτα και μέλι, καθώς και μια μικρή ποσότητα ψαριών και ελάχιστο κρέας.

Nicoya: Να τρώτε συχνά squash, φασόλια και καλαμπόκι.

Ο Buettner αναφέρει τις «τρεις αδελφές» (το squash, τα φασόλια και το καλαμπόκι) ως το θεμέλιο πάνω στο οποίο στηρίζεται η υγιεινή διατροφή που ακολουθούν οι κάτοικοι της χερσονήσου της Nicoya στην Κόστα Ρίκα. Αυτά τα τρία τρόφιμα με τις ελάχιστες θερμίδες είναι μια ισχυρή πηγή φυτικών ινών που κάνουν καλό στη καρδιά, βιταμινών και μετάλλων. Τα φασόλια, επίσης, είναι μια καλή πηγή πρωτεΐνης, μιας και αυτή η διατροφή βασίζεται κυρίως στα φυτά.

Loma Linda: Να τρώτε σαν χορτοφάγος -αλλά προσθέστε και θαλασσινά.

Το ενδιαφέρον με την περιοχή της Loma Linda είναι πως αποτελεί κοινότητα τη Εκκλησίας των Αντβεντιστών της Έβδομης Ημέρας, το οποίο σημαίνει πως εκτός από την αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ και ΜΜΕ, ο θρησκόληπτος λαός ακολουθεί αυτό που οι ίδιοι αποκαλούν «Βιβλική διατροφή». Όσοι ακολουθούν αυτή τη δίαιτα ζουν, κατά μέσο όρο, 10 χρόνια περισσότερο από τους υπόλοιπους. Η συγκεκριμένη δίαιτα βασίζεται στα δημητριακά (όπως το αλεύρι βρώμης και το ψωμί ολικής αλέσεως), στους ξηρούς καρπούς, στα φρούτα όπως το αβοκάντο και τα σύκα και στα λαχανικά. Αποφεύγουν οτιδήποτε περιέχει ζάχαρη και πίνουν μόνο νερό ή γάλα σόγιας. Παρότι πολύς κόσμος στη Loma Linda ακολουθεί χορτοφαγική διατροφή, μερικοί τρώνε μικρές ποσότητες κρέατος και ψαριού, όπως ο σολομός. Όσοι καταναλώνουν ψάρι, ζουν περισσότερο από τους χορτοφάγους.

Το συγκεκριμένο άρθρο δημοσιεύθηκε [στην αμερικάνικη έκδοση της Huffington Post](#).

Πηγή: [HuffPost Greece](#) -Sarah-Jane Bedwell