

Секрет долголетия

Сегодня Япония стоит на первом месте по числу жителей, перешагнувших 100-летний рубеж. В этой стране насчитывается больше 36 тысяч таких долгожителей, большинство из которых – женщины. Средней продолжительности жизни японцев (82 года) может позавидовать большинство россиян (средняя продолжительность жизни 62 года).

В Окинаве существует исследовательский центр по изучению долголетия, в котором работают учёные со всего мира. По мнению ученых, большая продолжительность жизни японцев связана в первую очередь с питанием и употреблением в пищу большого количества морепродуктов, а также с их отношением к жизни.

Население Японии живёт по принципу питания полувегетарианской пищей. Употребляют как можно меньше жиров и мясных продуктов, иногда употребляют соевые продукты. Не маловажным является и то, сколько съедают японцы. Они считают, что нельзя переедать и нужно, чтобы в животе оставалось место.

Немаловажным фактором долгожительства является образ жизни - чем больше двигаетесь тем больше проживёте. В Японии практически нет толстых людей. Японцы относятся к жизни как к мгновению, ценя каждую минуту и всегда пытаются находиться в гармонии с природой и с самим собой.