

Мужчина на кухне: какие блюда нужно готовить, чтобы дожить до 100 лет?

Многих людей мучает вопрос: что именно нужно есть, чтобы не сокращать годы своей жизни? Чувствовать себя постоянно бодрым и готовым к подвигам, в том числе и сексуальным? Как сбалансировать свое питание, не отказывая ни в чем, но в то же время не переедая? И, наконец, стоит ли доверять советам диетологов?

Давайте начнем с последнего вопроса. Диет, как известно, существует превеликое множество, и в этом деле, как справедливо заметила одна моя знакомая, каждый кулик агроном. Кто-то советует питаться отдельно (не принимать одновременно мясо и овощи), кто-то вообще не признает животную пищу. Третьи предлагают налегать на острые блюда, которые вызывают жажду, а вода очень полезна. Четвертые буквально помешаны на рыбе, и рекомендуют съесть в месяц не менее полпуда морепродуктов.

А какой точки зрения придерживается наука? Не так давно одно из ведущих изданий определило, какая кухня способствует увеличению продолжительности жизни. На первом месте идут японцы, где средний возраст составляет порядка 82 лет, жители едят много морепродуктов, сои, а главным источником углеводов являются не белые французские булочки, а богатая микроэлементами лапша из гречневой муки.

Я поинтересовался у своих приятелей, которые долгое время жили в Японии, как им местная кухня? Они рассмеялись: к этой кухне нужно привыкнуть, а причина долголетия, скорее, в другом. Наши российские пенсионеры получают мизерную пенсию, обременены внуками, дачными участками, на которых нужно пахать не разгибаясь. У них масса проблем, ведущих к стрессам, которые рвут сердце и способствуют инфарктам.

Другое дело японцы: пенсия у них, по сравнению с нашими старичками, просто заоблачная. Вы вряд ли увидите представителя страны Восходящего солнца от зари и до зари загибающегося с тяпкой. Зато пожилых японцев всегда можно встретить в различных уголках Европы – путешествуют. Порой и дома-то не бывают, все в перелетах. Очевидно, дело не в качестве пищи, а в образе жизни.

Вторую строчку занимают жители Сингапура, где к тем же морепродуктам щедро

подают рис. А вот мясо здесь едят, образно говоря, по большим праздникам.

Чуть похуже на фоне японцев и их соседей из Юго-Восточной Азии выглядят китайцы. А все потому, что они любят жареное, что явно не способствует долголетию.

Для меня довольно неожиданно, что лучшей европейской кухней специалисты посчитали шведскую. Я стоически «вытерпел» ее в течение недели, а потом очень захотелось нормальной еды. Ни шведский хлеб, ни тем паче шведская колбаса меня совершенно не вдохновляли, единственное, что там можно было вкушать, так это ту же рыбу, только не знаменитую шведскую сельдь, вымоченную в кленовом сиропе, после чего она получается «на любителя», а запеченную семгу.

Мои предположения об образе жизни японцев подтверждают и ученые. Изучая «столицу долгожителей» – Окинаву, они пришли к выводу, что помимо еды большую роль в увеличении продолжительности жизни играет образ жизни и характер самих окинавцев. Они практически не подвержены стрессам и депрессии, ведут размеренный образ жизни, питаются без переедания (как тут не вспомнить популярный совет: вставать из-за стола нужно с легким чувством голода).

Давайте выведем четыре основных пункта правильного питания.

1. Пища должна быть привычной, той, что у вас заложена на генетическом уровне.

Любая кухня складывалась на климате и образе жизни того или иного народа. Например, жители стран с холодным климатом всегда предпочитают готовить пищу, которая содержит достаточно много калорий, чтобы согреться. А вот в южных районах Земли, например, в Африке, предпочтение отдается «легким» продуктам, например, всевозможным фруктам и овощам, которые наполняют желудок, но не содержат много калорий.

Если брать ту же Японию, то местные жители очень недоверчиво относятся к импортным овощам и фруктам, предпочитая употреблять в пищу только то, что выросло на острове, особенно любят овощи ярко-зеленой или оранжевой окраски.

2. Нужно, по возможности, готовить себе самостоятельно. Любое блюдо должно быть приготовлено с любовью. А кто вас любит больше всего, если не вы сами? Если вы вкладываете в этот процесс всю свою душу – пища легче усваивается, в ней сохраняется максимально возможное количество витаминов и микроэлементов.

Научиться готовить самому можно и в 14, и в 70 лет, было бы желание. Благо сейчас хватает различных кулинарных книг. Изо дня в день потчуя себя дежурной яичницей, пельменями и бутербродами на скорую руку, мужчина может загнать себя в угол. И что еще более страшно – начнет подумывать о женитьбе, только чтобы переложить на супругу весь груз забот о питании.

3. То, что можно есть в сыром виде, старайтесь именно так и есть. Речь вовсе не о картофеле, но натертая на мелкой терке или пропущенная через кухонный комбайн свекла сохранит гораздо больше витаминов, если сделать из нее салат тут же, а не отваривать. Лишь некоторые овощи полезнее в вареном виде. Это томаты и морковь, брокколи и шпинат. И картофель, кстати.

То же самое касается и ягод с фруктами. Можно, конечно, по старинке, засыпав ту же чернику сахаром в соотношении 1:1,5, сварить варенье. Но современные холодильники позволяют замораживать ту же чернику едва ли не ведрами. После заморозки полезных веществ сохраняется больше. А вообще некоторые специалисты считают, что температура при тепловой обработке овощей и фруктов не должна превышать 60 градусов.

4. Прием пищи лучше всего производить в одно и то же время, а, не дожидаясь, пока в сериале наступит рекламная пауза и можно будет сорваться в кухню для того, чтобы наскоро намазать хлеб маслом. Когда организм привыкает получать пищу в строго определенное время, желудок работает, как часы. И наоборот, выделение желудочного сока в то время, когда ему бросают крохи, чтобы «заморить червячка», приводит к тому, что стенки желудка, подвергаясь воздействию кислоты, получают пробоины. Желудок вбрасывает большую порцию кислоты даже при одном кусочке хлеба, откуда ему знать, что вы опять помчитесь к телевизору?

Для самых терпеливых, кто дочитал этот материал до конца, хочу преподнести подарок. Расскажу об одной из самых полезных каш – пшенной. Она содержит много белка, достаточно разнообразных витаминов, в ней наибольшее количество (среди других

злаковых) витамина В, который регулирует жировой и углеводный процесс в организме, способствует улучшению кроветворения.

А сколько в ней микроэлементов! Фолиевая кислота (лучшее лекарство для борьбы со стрессами, улучшающее психологическое состояние человека), цинк, йод, магний, натрий, хлор. Достаточное количество калия, который укрепляет сердечные сосуды. Единственное противопоказание – пониженная кислотность желудка.

Свой любимый **рецепт каши пшенной с черносливом и грецкими орехами** прилагаю.

На 1 стакан пшена понадобятся 2 стакана воды, полстакана мелко нарезанного чернослива, 2-3 столовых ложки грецких орехов, столовая ложка сливочного масла.

Вначале в кастрюльку идет чернослив, его нужно варить после закипания 5-7 минут, потом добавляется пшенная крупа (предварительно хорошо промытая и очищенная от оранжевых нелущенных зернышек), а за пять минут до готовности добавить ядра орехов. После этого добавить соль или сахар по вкусу. Перед подачей на стол положить кусочек сливочного масла.

И последний совет: когда покупаете пшено, обратите внимание на его цвет. Он должен быть желтым. Если цвет бело-желтый, то пшено старое...

Автор - **Юрий Москаленко**

[Источник](#)