

## Рецепт долголетия



Человечество мечтает найти секрет здоровья и долголетия. Больше всего долгожителей в трёх местах на Земле: на японском острове Окинава, в итальянском городе Оводда на Сардинии и в местечке Лома Линда в Калифорнии.

На Окинаве, где миллион жителей, девятьсот человек уже отпраздновали вековой юбилей. Там огромное количество восьмидесяти- и девяностолетних. А Оводда – единственное место на Земле, где средняя продолжительность жизни мужчин и женщин одинакова.

На острове Окинава люди действительно стареют медленнее, чем в других местах! «Им может быть 70 лет, а выглядят они на 50», - объяснял Брэдли Виллкокс, профессор Гавайского университета, который давно исследует этот феномен.- «Большинство из них абсолютно здоровы до конца жизни!» Удивительно, но даже болезни сердца, депрессии и некоторые виды рака практически не встречаются на этом острове.

Стиль жизни острова изучают учёные. Оказалось, что жители Окинавы едят больше сыра тофу и других соевых продуктов, чем жители любого другого места на планете. Они также едят огромное количество разноцветных овощей и фруктов и почти никогда не едят яйца, молочные продукты и мясо. Ест типичный житель острова намного меньше, чем жители западных стран.

Жители Оводды – совсем другая история. Здесь обожают мясо. В городке только 1700 жителей. Пяти из них уже больше ста лет. Учёные не один год ищут причину долгожительства жителей городка. Сейчас все знают, как полезна средиземноморская диета. Однако ученые утверждают, что причина долгожительства – не диета.

Когда американцы узнали, что городок Лома Линда в Калифорнии занимает третье место в мире по количеству долгожителей, они удивились. Оказывается, в этом месте не всё в порядке с экологией. Над городком почти всегда висит облако смога.

Большинство жителей Лома Линда верят в Бога. Кроме этого, здесь не пьют, не курят и не едят мяса. Долгожителей Лома Линда тоже изучают учёные. Они говорят о том, что люди, которые регулярно посещают церковь, живут дольше. Учёные думают, что посещение церкви уменьшает стресс и помогает регулировать эмоции.

Конечно, хорошо, если вам повезло родиться в правильном месте с хорошей экологией. Но если вы хотите стать долгожителем, даже там вам придётся правильно питаться, много двигаться и стараться жить без стресса.

В России средняя продолжительность жизни очень мала: 59 лет у мужчин и 73 года у женщин. По продолжительности жизни Россия занимает 160 (сто шестидесятое) место из 224 (двухсот двадцати четырёх).