

Strava a dlouhověkost

Mgr. Alexandr Burda

Modré zóny na planetě

- Existují dravé stravovací návyky, které jsou skutečným elixírem života.
- Jsou to návyky, jež sdílí populace žijící v takzvaných **modrých zónách**, pěti oblastech světa, kde se nejvíce soustřeďují lidé dosahující vysokého věku.
- Je to japonský ostrov **Okinawa**, město **Loma Linda v Kalifornii**, ostrov **Icaria** v Řecku, kostarický poloostrov **Nicoya** a provincie **Ogliastra na Sardinii**.
- Výzkum prokázal patnáct shodných stravovacích návyků v těchto oblastech...

Doporučení dle stravovacích návyků obyvatel modrých zón.

- Z toho, co tito lidé jedí, tvoří 95 procent potrava rostlinného původu. Konzumují úctyhodné množství nejrůznější zeleniny a ovoce, a co nestačí sníst, to se nakládá. To nejlepší z jídel prospívajících dlouhému životu je zelenolistá zelenina. Na Ikarii roste více než 75 druhů zeleniny tohoto druhu jako plevel.
- Maso ne více než dvakrát týdně. Konzumace masa by se měla omezit na nejvýše 50 gramů pětkrát měsíčně. Pokud jde o drůbež, skopové nebo vepřové, je lépe dávat přednost masu z farmářské produkce.

Doporučení dle stravovacích návyků obyvatel modrých zón.

- Denně snězte až 85 gramů ryb. V modrých zónách, které mají přístup k moři, tvoří ryby součást každodenního jídelníčku.
- Snižte spotřebu mléčných výrobků a sýrů. Kravské mléko má vysoký obsah tuků a cukrů. Lidé z modrých zón získávají vápník z rostlin. Jinak je pro tyto zóny charakteristická konzumace kozího a ovčího mléka a výrobků z něj.

Doporučení dle stravovacích návyků obyvatel modrých zón.

- Vhodná jsou až tři vejce týdně. V modrých zónách se většinou jí v jednom jídle jen jedno vejce. V Kostarice dávají jedno vejce do tortily, na Okinawě se dává do polévky jedno vařené vejce.
- Jezte denně vařené luštěniny, nejméně půl šálku. Luštěniny jsou podstatnou součástí diety modrých zón. V průměru obsahují 21 procent proteinů, 77 procent komplexních sacharidů a málo tuku, jsou vynikajícím zdrojem vlákniny.

Doporučení dle stravovacích návyků obyvatel modrých zón.

- Celozrnný chléb. Ve třech z pěti modrých zón je chléb základní potravinou. Je to ale potravina zcela jiná než ta, kterou většinou kupujeme. Na Ikarii a na Sardinii je chléb tvořen ze 100 procent různými celozrnnými obilovinami, které mají vysoký obsah výživných látek a vlákniny.
- Omezte spotřebu cukru. Obyvatelé modrých zón konzumují ve srovnání s ostatními zhruba pětinu cukru. Po staletí si dávají do čaje med a dopřávají si sladkosti pouze při slavnostních příležitostech.

Doporučení dle stravovacích návyků obyvatel modrých zón.

- Jako snack si dejte dva oříšky. Nedávná studie Harvardovy univerzity ukázala, že konzumace ořechů snižuje úmrtnost o 20 procent. Jiné studie odhalily, že požívání sušeného ovoce snižuje úroveň "špatného" cholesterolu až o 20 procent.
- V modrých zónách lidé požívají potraviny v jejich celosti: nevyhazují třeba vaječný žloutek nebo dužinu z ovoce. Spotřebují vše z celých potravin, které jsou často pěstovány v místě.
- Vyhněte se produktům s dlouhým seznamem látek, které jsou v něm obsaženy.

Doporučení dle stravovacích návyků obyvatel modrých zón.

- Pijte více vody. Experti doporučují sedm skleniček vody denně. Vyhýbejte se slazeným nápojům.
- Pokud chcete pít alkohol, zvolte červené víno. Většina obyvatel modrých zón pije jednu až tři skleničky červeného vína denně. Umírněná konzumace vína na sklonku dne snižuje stres.

Doporučení dle stravovacích návyků obyvatel modrých zón.

- Pijte zelený čaj. Je prokázáno, že snižuje riziko srdečních chorob a různých typů rakoviny.
- Řekové na Ikarii pijí čaj z rozmarýnu či šalvěže a pampelišky, který má protizánětlivé účinky.
- Pijte černou kávu jako jediný zdroj kofeinu. Lidé z poloostrova Nicoya, na Sardinii a v Řecku pijí hodně kávy. Podle studií snižuje riziko demence a Parkinsonovy nemoci.