

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР • ВПЕРВЫЕ В РОССИИ

Брэдли Дж. Уилкокс • Д. Крэйг Уилкокс • Макото Судзуки

ОСТРОВА ПРОГРАММА ЖИЗНИ ОКИНАВА

10 видов оздоровительной пищи
и лекарственных трав

16 способов борьбы
с избыточными калориями

4 ключа
к оптимизму

как достичь здорового
белкового равновесия

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Как долгожители сохраняют крепкое здоровье
и как самому этого добиться

Результаты 25-летнего наблюдения за здоровьем
долгожителей Окинавы

Bradley J. Willcox, M.D., D. Craig Willcox, Ph.D. & Makoto Suzuki, M.D.

the OKINAWA PROGRAM

Брэдли Дж. Уилкокс Д. Крэйг Уилкокс Макото Судзуки

ПРОГРАММА ЖИЗНИ **ОСТРОВА ОВИШАВА**

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



**РИПОЛ
КЛАССИК**

**МОСКВА
2005**

УДК 615.874
ББК 53.51
УЗ6

Уилкоккс Б. Дж., Уилкоккс Д. К., Судзуки М.

УЗ6 Программа жизни острова Окинава: Секреты долгой и здоровой жизни/ Пер. с англ. Е. Г. Богдановой. — М.: РИПОЛ классик, 2005. — 544 с.

ISBN 5-7905-3576-3

Книга знакомит читателей с результатами 25-летнего исследования образа жизни и состояния здоровья самых долгоживущих людей на Земле — жителей Окинавы. Анализируются причины их долголетия и сохранения здоровья и бодрости в глубокой старости, включая все аспекты — от режима питания и физической активности до духовных устремлений и социальных контактов.

Авторы неоднократно подчеркивают, что общие принципы жизни на Окинаве доступны любому человеку. Предлагаемая ими программа дает возможность найти собственный путь к долголетию и сохранению здоровья.

В книге содержится множество рекомендаций по поддержанию оптимального веса, применению лекарственных трав, приводятся рецепты здоровых и вкусных блюд.

Издание предназначено для самого широкого круга читателей.

**УДК 615.874
ББК 53.51**

*This translation published by arrangement with
Clarkson/Potter Publishers, a division of Random House, Inc.
and Synopsis Literary Agency.*

© 2001 by Bradley J. Willcox, D.Craig
Willcox, and Makoto Suzuki
© ООО «ИД «РИПОЛ классик»,
издание на русском языке, перевод,
оформление, 2005

ISBN 5-7905-3576-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Глава 1	
Окинава — подлинная страна вечной молодости	11
Глава 2	
Исследование продолжительностью в 25 лет	25
Глава 3	
Самая здоровая диета в мире	102
Глава 4	
Питаться, как питаются на Окинаве	164
Глава 5	
Целительные свойства трав и пищи Окинавы	208
Глава 6	
Худейте и оздоравливайтесь	251
Глава 7	
Дух целительства	287
Глава 8	
Время Окинавы: ритм жизни, стресс, старение	323
Глава 9	
Здоровье и человеческие отношения	380
Глава 10	
Крепкое здоровье за четыре недели	402
Глава 11	
Прочное здоровье в ваших руках	442

Глава 12

Рецепты по Программе жизни острова Окинава449

Приложение А

Дополнительная информация516

Приложение В

Сайты в Интернете539

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый человек хочет прожить как можно дольше и при этом сохранить здоровье. Встречая долгожителей, мы обычно спрашиваем их о секретах долгой жизни и здоровой старости. Объяснения можно услышать какие угодно — от ежедневных моционов до ежедневных сигар.

Нас завораживают отчеты различных обществ из отдаленных уголков мира, в которых приведены данные о большом количестве здоровых стариков. Но, как правило, выводы в этих отчетах не имеют под собой реальной основы. И, возможно, единственный материал, который в этом смысле внушает доверие, это результаты исследований, проведенных на Окинаве — в бывшем Королевстве Рюкю, которое теперь является одной из префектур Японии. Для Запада Окинава — это единственная часть Японии, которой коснулась Вторая мировая война (бои на Окинаве известны как продолжительные и кровавые), а также место, где находится американская военная база. Жителям Окинавы, в особенности людям пожилого возраста, пришлось пережить сильные социальные бури. Тем не менее доживших до столетнего возраста здесь больше, чем где-либо в другом месте на Земле, население отличается отличным здоровьем, а продолжительность жизни намного выше, чем на остальной территории Японии. А японцы, как известно, отличаются лучшим здоровьем и самой большой продолжительностью жизни во всем мире. Поскольку регистрация рождений и болезней на островах ведется очень скрупулезно, истинность заявлений о высокой продолжительности жизни не вызывает сомнений.

В какой мере на здоровье и продолжительность жизни людей на Окинаве влияет наследственный фактор, а в какой — окружающая среда? Точно ответить на этот вопрос невозможно, однако я склоняюсь к мысли, что генетика не является здесь главной причиной. Я утверждаю это на основании результатов исследований, которые свидетельствуют о преобладающем влиянии таких факторов образа жизни, как постоянная физическая активность и социальные контакты. Кроме того, сравнительно молодые выходцы с островов Окинавы, сменив традиционный образ жизни на тот, который преобладает в современных Японии и Америке, начинают ощущать признаки ухудшения здоровья и все чаще приобретать свойственные западному миру болезни и расстройства различных функций организма.

За последние 40 лет я много раз бывал в Японии и только один раз — на островах Окинавы, в ноябре 1999 года, когда меня пригласили читать лекции на основном острове. Мне предложили встретиться с местными знахарями и здоровыми стариками, дали возможность получить некоторое представление о культурных отличиях, особенно в вопросах питания, местных жителей от остальных японцев. Там я встретился с авторами данной книги и впервые узнал об их исследованиях в области здорового старения. То, что я успел там увидеть и узнать за время своего короткого визита, вызвало во мне огромное желание вернуться, чтобы лучше ознакомиться с жизнью на острове, глубже понять то, что доктора Уилкоккс и доктор Судзуки называют «путем к вечному здоровью островов Окинавы».

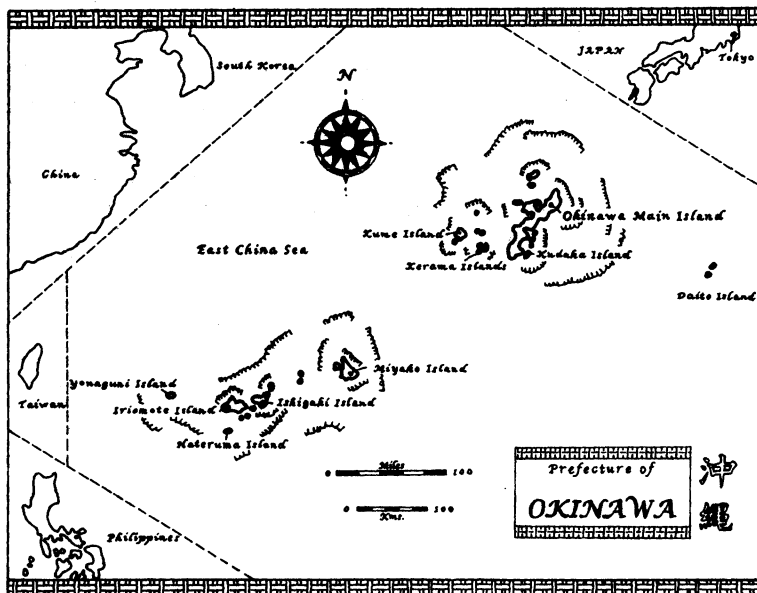
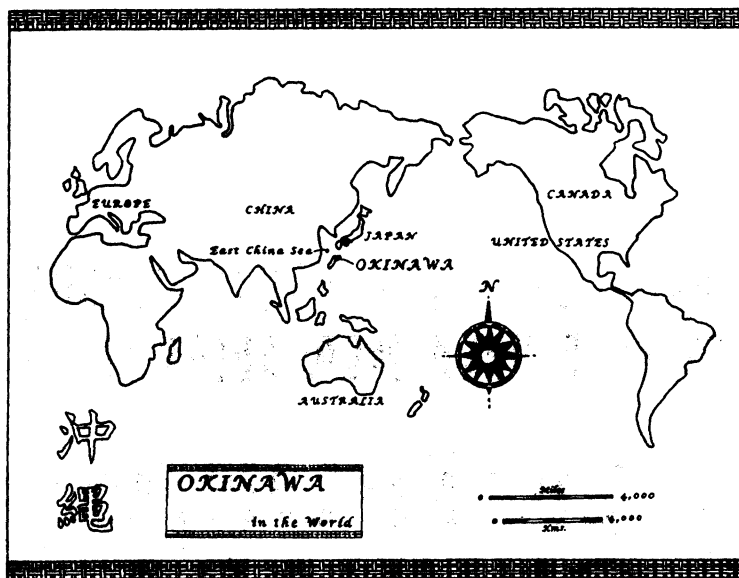
На первой же встрече я увидел, что жители Окинавы отличаются как от представителей западного мира, так и от остальных японцев. Они по-другому выглядят, у них другие обычаи, они едят совершенно другую пищу, в частности много горькой дыни, и пьют много чая из куркумы. Но, как вам предстоит узнать из этой книги, общие принципы образа жизни на островах не являются чем-то глубоко чуждым остальным людям. Они в высшей степени доступны любому человеку и не противоречат новейшим данным медицинских исследований в области здорового образа жизни и здорового старения. Это — регулярная физическая активность, рацион, основанный на потреблении пищи растительного происхождения, рыбы, соевых продуктов при умеренном потреблении жиров, а также социальная активность, взаимная поддержка всех членов сообщества в сочетании с ощущением личной независимости и ответственности за собственное здоровье.

В этой книге вы не найдете чудодейственных рецептов омоложения. Она основана на скрупулезном подборе фактов о замечательных представителях человеческого общества, которые практически не попали в сферу внимания медицинских исследователей на Западе. Я хочу поздравить ее авторов: они проделали великолепную работу по ознакомлению западных читателей с культурой Окинавы, основанной на заботе о здоровье. Я с нетерпением жду, когда появятся новые результаты исследований. Читая эту книгу, я с радостью обнаружил, что уже практикую многие из «секретов» здоровья и долголетия жителей Окинавы. Я в высшей степени заинтересован включить еще больше этих секретов в свой образ жизни.

Таксон, Аризона
Эндрю Вейл, доктор медицины

Январь 2001 года

ПРОГРАММА ЖИЗНИ
ОСТРОВА
ОКИНАВА



ГЛАВА 1

ОКИНАВА — ПОДЛИННАЯ СТРАНА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

В семьдесят вы еще дитя, в восемьдесят — просто юноша,
а в девяносто, когда предки приглашают вас на небо,
попросите их подождать, пока вам не исполнится сто...
тогда вы, возможно, подумаете об этом.

В Огими, небольшой симпатичной деревушке, типичной для северной части Окинавы, неподалеку от пляжа можно увидеть каменный столб. На нем высечено изречение, которое вы только что прочитали. Когда-то оно приветствовало путешественников, прибывавших на остров. Изречение могло бы стать государственным лозунгом Окинавы, одной из префектур Японии — островов, где полные энергии прадедушки и прабабушки живут в собственных домах, ухаживают за собственными садами, а по выходным дням принимают правнуков, которые по западным меркам входят в категорию людей пенсионного возраста. Эти люди здоровы, активны, они выглядят намного моложе своих лет. Понятие пенсии как ухода от дел даже не существует у жителей Окинавы.

Это навеивает мысли о стране вечной молодости, потому что в определенном смысле так оно и есть. Окинава представляет собой чудесный, заросший пальмами архипелаг, который состоит из 161 острова и простирается на 800 миль от основных островов Японии до Тайваня.

Этот архипелаг называют Галапагосскими островами Востока из-за изобилия фауны, флоры и девственных субтропических дождевых лесов. Кроме того, оказалось, что острова Окинавы — «дом» людей, которые живут дольше всех в мире. Кажется, что люди здесь победили процессы старения и те болезни, которые сопровождают «золотой возраст» людей Запада. Сердечно-сосудистые заболевания встречаются крайне редко и в легких формах, рак молочной железы — настолько редкое явление, что маммография вообще не нужна, большинство пожилых мужчин никогда не слышали о раке предстательной железы. Три ведущие болезни-убийцы Запада — ишемическая болезнь сердца (ИБС), инсульт и рак — встречаются на Окинаве реже, чем в любых других регионах мира (табл. 1).

Таблица 1

**СРЕДНЯЯ ОЖИДАЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ (ОПЖ)
И СМЕРТНОСТЬ НА ОКИНАВЕ И В НЕКОТОРЫХ
ДРУГИХ РЕГИОНАХ МИРА**

Уровень смертности (на 100 тыс. чел.)

Страна (регион)	ОПЖ, лет	Схема питания	ИБС	Рак	Инсульт	Все причины
Окинава	81,2	Сочетание восточной и западной	18	97	35	335
Япония	79,9	Азиатская	22	106	45	364
Гонконг	79,1	Азиатская	40	126	40	393
Швеция	79,0	Нордическая	102	108	38	435
Италия	78,3	Средиземноморская	55	135	49	459
Греция	78,1	Средиземноморская	55	109	70	449
США	76,8	Американская	100	132	28	520

Примечание. Источники — данные Всемирной организации здравоохранения, 1996 г.; Министерства здравоохранения и благосостояния Японии, 1996 г.

Чтобы понять важность этого феномена здоровья, представьте типичный город, в котором проживают 100 тыс. жителей. Если этот город находится на Окинаве, только 18 человек в год (при нормальных обстоятельствах) умрут от ИБС. Если бы этот город находился в США, от ИБС в нем умерли бы 100 человек.

В 1990 году показатель ожидаемой продолжительности жизни на Окинаве превзошел абсолютные пределы ожидаемой продолжительности жизни населения, установленные японским Научно-исследовательским институтом населения. Пределы человеческой жизни должны быть пересмотрены в сторону повышения просто по причине феноменальной продолжительности жизни людей на Окинаве. Возможно, не случайным является тот факт, что острова Окинавы расположены в той же географической зоне Восточно-Китайского моря, что и описываемая в древних китайских исторических текстах «страна счастливых бессмертных» — Шангри-Ла.

Бессмертие, вечная молодость и здоровье — настолько мощная концепция, что в большинстве культур присутствуют мифы и легенды на эту тему. На Западе ни одна история не может сравниться с выдуманной Джеймсом Хилтоном страной Шангри-Ла в его книге «Потерянный горизонт». В 30-х годах XX века роман был экранизирован и вошел в классику. Шангри-Ла Хилтона — это райская страна, в которую можно попасть только через ворота в покрытых вечными снегами горах Тибета. Продолжительность жизни там измеряется веками, а не десятилетиями. Но как только обитатели покидают ее, за несколько мгновений стареют и гибнут. Брат героя романа слишком поздно обнаруживает печальную истину, когда пытается взять с собой из Шангри-Ла свою роскошную столетнюю возлюбленную. Несколько минут спустя после выхода через ворота в реальный мир прекрасная долгожительница падает наземь и на его глазах обращается в прах.

Долгожители страны Шангри-Ла Хилтона — вымысел, а вот столетние жители Окинавы действительно существуют. Возможно, они выглядят не так великолепно, как исполнители главных ролей в фильме «Потерянный горизонт», но все же не могут не вызывать восхищения — многие поразительно молоды для своего возраста. У них строй-

ные, худощавые фигуры, ясные умные глаза, быстрый ум, они многим интересуются и вообще отличаются тем самым молодым жаром, которого мы все так страстно жаждем.

Нам, разумеется, не впервой слышать сказки об обнаруженной то тут, то там подлинной стране вечной молодости. В 70-х годах воображение американцев поразили три истории, бурей пронесшиеся через американские масс-медиа. Все они касались якобы обнаруженных сверхдолгожителей, возраст которых достигал 168 лет. Речь шла о горах Кавказа в бывшем Советском Союзе, долине Хунза в Пакистане и деревне Вилкабамба в эквадорских Андах. Это были прелестные сказки, но факты и данные в конце концов не подтвердились.

Рассмотрим сначала историю о кавказских долгожителях. Кавказский регион охватывает три бывшие республики СССР — Грузию, Армению и Азербайджан. Утверждали, что в этом регионе проживает чрезвычайно большое количество сверхдолгожителей — около 5 тыс. человек в возрасте более 100 лет, то есть примерно 50 человек на 100 тыс. населения — высочайший показатель из всех известных ранее. Проблема заключалась в том, что очень мало у кого из них были свидетельства о рождении. И хотя их возраст заверил и документально подтвердил геронтолог, профессор Дж. Пицхелори, руководитель Центра геронтологии в Тбилиси, до образования в 1917 году Советского Союза в Грузии не существовало централизованной системы регистрации рождений. Записи о крещениях в церковных книгах были самыми достоверными и ценными документами, которые могли бы подтвердить истинный возраст стариков, но, к сожалению, большинство церквей в регионе было разрушено в первые дни после революции. Что осталось — это возраст вступления в брак, воспоминания о каких-то ярких событиях или иногда даты, вырезанные на дверях домов и стенах, подтверждающие возраст, но все это ненадежные источники информации.

Тем не менее отчет по исследованиям, опубликованный «National Geographic» в 1973 году, вызвал огромный интерес со стороны средств массовой информации, и журналисты рванулись на Кавказ, чтобы своими глазами убедиться в реальности приведенных невероятных фак-

тов. Те дни стали настоящим «золотым дном» для Советов, которым не терпелось пропагандировать блага «Шангри-ла» победившего пролетариата. Производители американского йогурта также купались в прибылях, о которых и не мечтали, потому что простокваша была основной пищей, потребляемой на Кавказе. Одна предприимчивая компания сняла коммерческий ролик о 100-летней бабушке, которая трепала по щеке своего 80-летнего сына и заставляла его есть простоквашу.

Ролик имел такой успех, что компания решила сделать следующий шаг и снять фильм о долгожительнице и ее сыне, которому уже исполнилось 100 лет. Найти такую пару не должно было составить особого труда в месте, где проживает 5 тыс. сверхдолгожителей. Именно в этот момент советский вариант Шангри-Ла начал трещать по швам. Регион прочесали самым тщательным образом, но мать и дитя, которым было бы за 100 лет, так и не нашли. К этому времени демографы, проводя тщательное исследование тенденций развития населения, а также антропологи и геронтологи с Запада начали публиковать собственную интерпретацию данных, представленных Советами. И эта интерпретация сильно отличалась от доморощенной версии.

Западные исследователи пришли к выводу, что никакого феномена продолжительности жизни не существует. И действительно, преувеличение возраста переходило всякие границы. Принимая во внимание отсутствие свидетельств о рождении и возможность немало приобрести от раздувания этого возрастного феномена как для советской машины пропаганды, так и для участников всей этой истории, условия для надувательства даже самых скептически настроенных ученых были просто идеальными. Обман имел место на всех уровнях, начиная от самих якобы долгожителей до уважаемых советских геронтологов, которые придали наукообразие всем этим заявлениям.

Тому было много причин. Местным очень нравилось плести небылицы, особенно иностранцам. Это не значит, что они были какие-то особенно недоброжелательные люди, скорее они с удовольствием играли в некую игру. Кфаф Лазурия, подвижная женщина крошечного роста с седыми волосами, любительница водки и страстная курильщица, была в этом деле экспертом. В те годы она как-то быстро старела:

в первый раз она сказала, что ей 130 лет, через год она уже заявляла, что ей 140, на следующий ей, вероятно, должно было исполниться 150. Были мужчины, которые преувеличивали возраст, чтобы избежать армии, притворяясь своим же собственным умершим родственником старшего возраста; иные хотели обрести уважение, связанное с возрастом и с тем фактом, что они — самые старшие в деревне. Ширали Мислимов, например, заявил, что ему 168 лет, и его фотографию поместили на почтовую марку. Возможно также, что некоторые преувеличивали возраст из уважения к бывшему диктатору. Во времена Сталина, грузина по национальности, число историй о долгожителях резко возросло. Все знали, что он любил послушать рассказы о соотечественниках, достигших глубокой старости.

Среди пожилых людей Кавказа обнаружились крепкие, здоровые люди, но ни одно из заявлений по поводу исключительного долголетия не подтвердилось. И действительно, в целом ожидаемая продолжительность жизни не может слишком отличаться от средней по стране, а этот показатель в бывшем Советском Союзе ниже, чем в странах Запада.

История с жителями долины Хунза в Пакистане не похожа на кавказскую. Многое там, несомненно, напоминает Шангри-Ла: захватывающие дух пейзажи, мягкий климат, свежие продукты местного производства, уважение к мудрости стариков. Однако получить юридическое подтверждение возраста местных жителей оказалось еще более проблематичным, чем на Кавказе. Свидетельства о рождении и смерти, сведения об обращении в связи с болезнями, данные переписей здесь попросту отсутствуют, поскольку население, увы, полностью неграмотно. Наиболее достоверным документом служил проведенный в 1892 году во время британского вторжения опрос людей по поводу их возраста. Можно было также просто спросить *мира* (короля), который должен держать в голове даты рождения нескольких тысяч людей. Но это данные, не слишком заслуживающие доверия, во всяком случае, не те, которые хотел бы получить геронтолог. Оценить юридическую достоверность заявлений по поводу возраста было невозможно, все основывалось только на наблюдениях и мнениях — самом легковесном способе доказательства.

То же самое происходило, по сути, и с жителями Вилкабамбы в эквадорских Андах. Отчеты о продолжительности жизни на первый взгляд выглядели правдоподобно, но при более глубоком анализе оказывались фикцией. В первых отчетах значились 9 долгожителей — старше 100 лет — из 819 жителей деревни, т. е. 1100 человек на 100 тыс. населения — подлинное геронтологическое чудо. Однако ни одного долгожителя обнаружено не было. В деревне действительно высокий процент пожилых людей, но это вполне естественное явление в сельской местности, поскольку молодые люди уезжают в города в поисках работы. Назвать Вилкабамбу зоной исключительно высокой продолжительности жизни только на основании того, что там много стариков, равносильно признанию Флориды центром долгожителей из-за высокой концентрации пенсионеров.

И в результате мы возвращаемся к Окинаве, очень особому типу Шангри-Ла. Возраст жителей подтверждается неоспоримыми, научно подтвержденными фактами. Данные об исключительном здоровье и долгой жизни населения подкреплены результатами 25-летних научных наблюдений, которые мы собрали, проверили и свели в отчет. Мы методично обследовали всех пожилых жителей острова, провели медицинский осмотр, сделали соответствующие анализы и тщательно задокументировали полученные данные. Была проведена научная работа, получены настоящие данные, мы не выдавали желаемое за действительное.

На Окинаве не играют в «угадайку» по поводу возраста, что неизбежно приводило к краху других претендентов на получение статуса Шангри-Ла. В каждом городе и в каждой деревне есть система регистрации семей (косеки), в соответствии с которой с 1879 года все данные о рождении, браке и смерти тщательно заносятся в соответствующие книги. И эти данные со всей достоверностью свидетельствуют о высочайшей в мире концентрации на Окинаве долгожителей — людей старше 100 лет.

Среди населения в 1,3 млн человек проживает 400 долгожителей в возрасте 100 лет и старше, то есть 34 на каждые 100 тыс. человек. Многие из них здоровы, сохраняют активность и живут независимо. В США

этот показатель составляет от 5 до 10 долгожителей на каждые 100 тыс. человек, причем большинство пожилых американцев не могут похвастаться крепким здоровьем. Когда жители Окинавы уходят в мир иной, их возраст в среднем составляет 86 лет для женщин и 78 для мужчин (еще один мировой рекорд), а причину смерти часто классифицируют как старость, потому что ни одной видимой причины не находится даже при вскрытии.

Очевидно, они нашли один из ключей к вечному здоровью — тому, что всегда было объектом поиска в различных культурах — и в древнем Китае, и в эпоху конкистадоров, и во времена стареющих «бейби-бумеров» (поколение, родившееся во время бума рождаемости в США. — *Прим перев.*) в Северной Америке. Они живут в полном соответствии с законами эволюционной биологии, согласно которым мы созданы, чтобы жить до 120 лет. Однако нам, на Западе, далеко до этой цифры. Большинство из нас достигает пика здоровья и физической активности в возрасте между 20 и 30 годами, после чего мы начинаем каждый год сдавать свои позиции, так что к 70 годам теряем 60% дыхательной способности, 40% функции почек и печени, 15—30% костной ткани и 30% физической силы.

Если бы у нас появились таблетки, с помощью которых мы могли бы изменить ситуацию, таблетки, которые на 80% снизили бы заболеваемость гипертонией и раком молочной и предстательной желез, сократили наполовину число хронических заболеваний и дали нам дополнительных 5—10 лет жизни, это было бы величайшим достижением медицины нашего времени. Именно этого достигли жители Окинавы благодаря своему образу жизни. И хотя они не живут вечно, шансы на вечное здоровье у них немалые.

Стало быть, эти шансы есть и у нас. И пусть пока нет возможности повернуть процесс старения вспять, его тем не менее *можно* замедлить. Ухудшение состояния здоровья, обычно приписываемое «нормальному старению», не является неизбежностью. Мы можем жить на 5—10 лет дольше и выглядеть моложе, чувствовать себя здоровее, ощущать себя полными жизни. Мы можем радоваться приближению старости, а не бояться ее. Мы можем наслаждаться вечным

здоровьем, если будем делать то, что делают жители Окинавы, если примем *Программу жизни острова Окинава*.

Программа жизни острова (далее — Программа Окинавы) — это уникальный подход к здоровью и жизни, основанный на восточных традициях и мудрости. Она включает в себя режим питания жителей острова, их подход к физической активности, их психическую и духовную, снижающую стресс практику и технические приемы, направленные на ее поддержание, а также успешное сочетание восточной и западной систем здравоохранения. В этом и состоит подлинный секрет Шангри-Ла, страны вечной молодости. Один только режим питания жителей Окинавы — мощное средство сохранения здоровья на всю жизнь. Диета, основанная на растительной пище, низкокалорийная, богатая неочищенными углеводами, не только отвечает рекомендациям Национального института рака США, но и превосходит их и более чем отвечает критериям, рекомендованным большинством научных и медицинских авторитетных организаций. Она обеспечивает защиту против большинства болезней, связанных с преждевременным старением, в том числе ишемической болезни сердца, рака и инсульта, и обеспечивает людям сохранение стройной фигуры и здоровья на всю жизнь. Этот подход пользуется полной поддержкой в научной литературе, в том числе и в наших исследованиях, он развенчивает всеобщее увлечение диетами, основанными на низком содержании углеводов. Как вы сами увидите, прочитав главу 3, большинство углеводов полезны и не приводят к увеличению веса. Сложные углеводы составляют основу большинства режимов питания на Окинаве. Жители острова не только без страха встречают старость, но и сохраняют до конца жизни здоровый вес. Кроме того, их пища необыкновенно вкусна, и западный человек легко приспосабливается к ее вкусу — вы сами это поймете, когда попробуете приготовить пищу в соответствии с рецептами, приведенными в главе 12. Хватит придумывать дикие диеты!

Жители Окинавы также опередили всех в том, что касается физической нагрузки. Большинство из нас понимает, что здоровье от упражнений выигрывает, и тем не менее регулярно ими занимается менее 40% североамериканцев. На Окинаве дело обстоит совсем по-другому. Здесь физическая нагрузка — это часть жизни, а конечная

цель — сохранить великолепное здоровье до конца жизни путем максимального использования целительной энергии. Чисто восточный подход! Жители Окинавы поддерживают форму во всех трех компонентах физического здоровья: анаэробной нагрузке, гибкости и аэробной нагрузке, главным образом благодаря занятиям боевыми искусствами (практика, которая насчитывает столетия), традиционными танцами (которым мужчины и женщины на Окинаве обучаются с юных лет и которыми занимаются постоянно), а также садоводству и пешим прогулкам. Их физическая активность неразрывно связана с духовными убеждениями. Они верят, что здоровье и долгую жизнь можно обрести, питая свою «ки» («чи»), или «жизненную энергию», и живя в гармонии с природой. Таким образом, физические упражнения держат в форме тело и одновременно укрепляют их систему убеждений, что, возможно, попросту обеспечивает их дополнительной исцеляющей энергией. Как и оздоровительный режим питания, многие приемы физической нагрузки островитян легко вписываются в жизнь западного человека. В главе 6 приведены некоторые советы, с чего начинать, даны основы гимнастики тайцзи, легкие и удивительно эффективные.

Духовность пронизывает все сферы жизни на Окинаве, независимо от того, выражается ли она через физические упражнения или образ жизни. В Программе Окинавы обнаруживается уникальный сплав даосизма, для которого характерно истинное преклонение перед природой; конфуцианства с его глубоким уважением к другим людям и естественной духовности, когда женщины являются хранительницами духовных связей между современной жизнью и всем, что свойственно прошлому, а стариков почитают. Процесс старения действительно отмечают целительными ритуалами. Например, на Окинаве существует чудесный обычай, именуемый «аякару»: прикасаясь к старику, вы можете разделить с этим человеком его благополучие, здоровье и долгую жизнь.

Философия Окинавы укрепляет веру в человечество, искреннее убеждение в том, что в глубине души все люди хорошие, и усиливает ответственность как отдельной личности, так и группы. Жители Окинавы верят, что если кто-то потерпел неудачу, неважно по какой причине, ему обязаны помочь. Это безоговорочное условие концепции

юимару, или принципа обоюдности — философии, которая корнями уходит в старую практику разделения работы, когда все жители деревни собирались вместе, чтобы сеять или собирать урожай, и сама их жизнь зависела от взаимной помощи. В каком-то смысле концепция юимару аналогична правилу «помоги своему соседу» фермеров американского Среднего Запада и канадских прерий. Такого рода личные отношения — мощная вещь. Исследования показывают, что они не только помогают продлить жизнь, но и, по-видимому, защищают от болезней. К счастью, эти правила можно внедрить в повседневную жизнь и у нас, на Западе.

Еще одна сильная сторона Программы Окинавы заключается в ее связи с древней восточной и современной западной традициями оздоровления. В ней предусмотрено использование как современных стратегий Запада в отношении контроля за болезнями и снижения риска заболевания, так и древних традиций целительства, в том числе лечения травами и применения духовной практики. Программа подчеркивает личную ответственность человека за собственное здоровье и одновременно учит, из каких источников черпать силу. Она сосредоточивает внимание не только на устранении болезни, но и на оптимальном здоровье — физическом, психическом и духовном, — которое культивируется благодаря образу жизни, благоприятному для здоровья. Очень важно, что Программа вооружает инструментами для поддержания здоровья, дает путеводные нити, ведущие к выздоровлению.

Основным аргументом против применения диеты, физической нагрузки, духовной практики и других элементов Программы как средств предупреждения заболеваний является убеждение, что всем управляют гены, то есть здоровье определяется набором хромосом, поэтому зачем беспокоиться? Это убеждение в настоящее время полностью устарело. За последние 50 лет научные исследования проводились сплошным потоком, и полученные результаты приводят к одному выводу: то, как мы живем, что едим, делаем, о чем думаем, во что верим, определяет наше здоровье и продолжительность жизни.

Меняя свой образ жизни, мы можем изменить течение самой жизни, даже если в колоде карт у матери-природы не нашлось для нас козырей. Игру определяют не карты, а умение играть. Когда жители

Окинавы следуют своим традициям и ведут соответствующий образ жизни, то побивают все рекорды здоровья и долголетия. Однако те из них, кто вырос за границей или переехал и приобрел привычки, свойственные новой среде обитания, иными словами, те, кто потерял связь с традициями и отказался от образа жизни Окинавы, теряют и защиту своей Шангри-Ла.

Они страдают от тех же болезней и умирают в том же возрасте, что и люди, чьи обычаи и привычки они переняли. Именно образ жизни, принятый на Окинаве, независимо от того, где человек живет, обеспечивает ему или ей защиту от болезней и гарантирует долголетие. Это подтверждают многие медицинские и научные факты.

Наши исследования показывают, что Программа Окинавы значительно ослабляет действие ряда биохимических и физиологических механизмов, которые вызывают такие расстройства, как повреждение клеток, обусловленное воздействием свободных радикалов, гликозилирование клеточных белков и гормональная стимуляция роста раковых клеток. Более подробно мы поговорим об этом далее, здесь же уместно заметить, что губительные последствия действия этих механизмов неизмеримо реже встречаются у пожилых людей на Окинаве. Их образ жизни играет им на руку. Исследованиями обнаружено, что у стариков Окинавы состояние кровеносных сосудов — как у людей молодого возраста. Невероятный факт! Риск заболеваний сердца, инсульта у них крайне невелик, так же как и риск гормонально зависимых злокачественных новообразований (здоровые молочные железы, яичники, предстательная железа, прямая кишка). У них крепкие кости, острый ум, стройная фигура и великолепное психическое и духовное состояние. Жители Окинавы, попросту говоря, очень здоровые люди. И совершенно очевидно, что у них есть чему поучиться.

О здоровье и долголетию жителей Окинавы известно давно (например, китайские легенды об этих островах датируются III веком до н. э.), но до последнего времени на это мало обращали внимание. Кое-кто в Америке знал о данном феномене, поскольку на Окинаве размещалась крупнейшая военная база США на Дальнем Востоке, но вопросы здоровья мало интересуют военных. А грантов на научно-исследова-

тельские проекты изучения «неизвестного острова» в Тихом океане трудно было добиться, особенно когда речь идет о такой проблеме, как предупреждение болезней и долголетие. Японцы были лучше других осведомлены обо всем этом. Однако Окинава так далеко от Японии — острова разделяет Восточно-Китайское море, а общение затруднено из-за языкового и культурного барьеров. И конечно, свою уникальность осознавали сами жители Окинавы... но здоровье и долголетие для них естественны. «Еще один день в раю».

К счастью, сегодня Программа Окинавы наконец получила заслуженное признание. Когда 7 лет назад мы с братом приехали на Окинаву и присоединились к доктору Макото Судзуки для проведения совместных исследований, то располагали очень небольшими средствами: нам предоставили маленький грант осведомленные в этом вопросе ученые из Медицинского исследовательского совета в Канаде, а остальное мы наскребли из собственных источников. Мы просто решили получить ответы на интересующие нас вопросы. С тех пор скромное начало переросло в международное сотрудничество с финансированием из многочисленных правительственных и неправительственных исследовательских фондов. История продолжается, получены ответы на многие вопросы, с радостью поделимся ими с вами.

Наше участие в исследованиях на Окинаве, преследовало цели: раскрыть биологические, психологические и духовные связи как источник несокрушимого здоровья стариков Окинавы, сохранить в своей первозданности старые пути к здоровью — пути Окинавы — и перенести их на Запад, прежде чем они навсегда будут утеряны. Эта книга говорит о том, что цель достигнута. Она написана для тех, кто, подобно вам, стремится к положительным изменениям в здоровье и образе жизни, независимо от конкретных целей — будь то уменьшение жировой прослойки на теле, улучшение физической формы, увеличение уровня энергии, снижение стресса, уменьшение риска заболеваний сердца и возникновения рака или же обретение смысла и значимости жизни. Предлагаем вам узнать о тех общих звеньях одной цепи, которые объединяют здоровых долгожителей Окинавы и, как мы убеждены, могут помочь и вам в вашем стремлении к здоровью и долгой жизни.

Наша цель — показать вам тропу к вечному здоровью, помочь найти вашу собственную Шангри-Ла. Наш 4-недельный план — это рецепт поэтапного оздоровления, который задействует все аспекты Программы Окинавы, от режима питания и упражнений до духовных устремлений и социального общения. Это рецепт, который предоставляет вам инструменты, информацию и силы, необходимые для того, чтобы воплотить Программу в жизнь и тем самым изменить ее. Мы вступили в новое тысячелетие, и теперь пришло время изменений в образе мышления, появления новых подходов к жизни, новой парадигмы оздоровления, физического состояния и питания. Мы верим, что наступило время внедрять Программу Окинавы.

ГЛАВА 2

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ В 25 ЛЕТ

В древние времена люди жили больше ста лет,
они могли работать и не дряхлели.

*Неи Чинг Уен (Классическая книга внутренних болезней
Желтого императора)*

ПОИСК ПУТИ: НАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Еще во время первой поездки на Окинаву мы с братом посетили старый Музей префектуры, где увидели старинный медный колокол, висевший в темном углу помещения. Колокол называется «Банкоку Шинрё Но Кане» или «Мост между народами». В прежние времена он висел перед входом в зал для совещаний замка Шури, бывшей резиденции короля Рюкю. На колоколе, отлитом в 1458 году, выгравированы древние китайские письма. Надпись гласит:

Рюкю (Окинава) имеет благоприятное расположение в южных морях. Его народ вобрал в себя мудрость Кореи и с пользой для всех бережно сохраняет соседские отношения с Китаем и Японией. Находясь между землями этих двух народов, остров представляет собой совершенное место, где обитают бессмертные (*хораи-джима*). Благодаря своим кораблям Рюкю стал мостом между двумя народами, он изобилует невиданными товарами и великими сокровищами.

Прочитав эту надпись, мы поразились ее сходству со строчками из древних китайских писаний о «земле бессмертных». Китайцы искали Шангри-Ла в Восточно-Китайском море в течение 800 лет. Были ли эти слова ссылкой на известный древним рай? Когда мы рассказали доктору Судзуки о своей «замечательной находке», он улыбнулся и сказал, что наш перевод древних слов «хораи-джима» как «земля бессмертных» несколько упрощен. Он быстро достал карманный электронный компьютер-переводчик и набрал китайские слова. Буквальный перевод был следующим: «мирный рай, земля бессмертных, своего рода Шангри-Ла».

Наступил наш черед улыбаться. Хотя мы понимали, что надпись на колоколе XV века вряд ли доказывает, что такой рай для долгожителей когда-либо существовал, но тем не менее это был момент истины. Мы начали понимать, как, должно быть, чувствовали себя археологи XIX века, когда они открывали какое-то древнее египетское захоронение, или что ощущали Ричард Бартон и Джон Спек, когда обнаружили истоки Нила. Слова на колоколе ясно указывали на то, что более 500 лет назад люди уже воспринимали Окинаву как рай для долгожителей, остров вечной молодости. И теперь нам предстояло открыть почему.

В течение нескольких месяцев мы готовились к поездке, получали необходимые разрешения от правительства, собирали средства для проведения научных исследований, осуществляли обширные исследовательские подготовительные работы. Реальностью наши исследования стали только тогда, когда мы прибыли на место и встретились с первым столетним жителем Окинавы. Трудно описать наши чувства в тот день. Ощущение такое, будто мы увидели живую легенду, существо из прошлого, человека, накопившего вековую мудрость, старый дух, если угодно. Это был кто-то, от кого мы надеялись немало узнать.

Стояло типичное для Окинавы летнее утро. Солнце уже начало припекать, но воздух оставался еще свежим, время невыносимой жары пока не пришло. Мы готовились начать наши поиски. В шортах цвета хаки и открытых футболках с коротким рукавом мы выглядели как типичные антропологи, разве что стетоскопы на шее выдавали в нас врачей. Жители Окинавы чувствуют себя комфортно, разгуливая в удуша-

юще влажной атмосфере в рубашках с длинным рукавом и джинсах, что исключено для двух канадцев, только что прибывших на Окинаву, или, как нам нравилось называть остров, в древнее королевство Рюкю.

В семь утра мы встретились с остальными участниками научно-исследовательской экспедиции и начали грузить в фургон оборудование и инструменты: шприцы для биохимического и генетического анализа крови, молоточки для определения нервных рефлексов при оценке состояния нервной системы, электрокардиограф для исследования сердечной деятельности, вопросники для оценки состояния мозга и памяти, портативный аппарат для измерения плотности пяточной кости, который позволяет получить ценную информацию при оценке риска развития остеопороза.

Последующие несколько лет показали, что весь наш арсенал был совершенно необходим для исследования здоровья стариков Окинавы. Каждый год приносил новые данные для гериатрических заключений. И каждый год мы проникали все глубже в тайну здоровья и долголетия жителей Окинавы — тайну, которая не слишком охотно признается западной наукой.

В своих исследованиях мы применяли то, что можно назвать целостным подходом. Мы объединили в одну концепцию все важное из традиционной западной науки и восточный холизм. Наш подход привел к поразительным и одновременно очень важным открытиям, которые заставили нас пересмотреть и отточить наши методы, с помощью которых мы еще глубже проникали в самую суть духа Окинавы. Незаменимыми для успеха предпринятого дела оказались антропологические навыки Крейга. Пройдя соответствующий курс обучения, он овладел техническими приемами «наблюдения участника» и сумел завоевать доверие стариков, даже поселиться среди них. Это был лучший способ получить информацию, которая во всех других случаях оставалась скрытой от взгляда западного человека.

Наш первый 100-летний житель Окинавы, Накаджима-сан («сан» — частица, которую прибавляют к имени в знак уважения к человеку), обладал особенно крепким здоровьем, жил самостоятельно и занимался

фермерством — и это через сто лет после рождения! Он прожил всю жизнь в одном доме, так же как и несколько поколений его предков. Мы, конечно, пришли с подарками, чтобы показать, что высоко ценим его участие в наших исследованиях.

Нам повезло в том, что мы сумели найти на острове медсестру, которая знала местный диалект. Ее помощь оказалась просто неоценимой при общении с Накаджимой-сан и другими стариками, поскольку долгожители Окинавы выросли в те времена, когда еще мало кто на острове говорил по-японски (Окинава была независимым королевством до 1879 года).

Изрядно поплутав на узких извилистых дорогах, мы наконец нашли маленький деревянный домик Накаджимы-сан. На веранде мы увидели бодрого мужчину, которому на вид было примерно 70 лет. Он занимался разборкой сельскохозяйственного инвентаря. Мужчина был одет в простую белую футболку и длинные брюки. Он приветственно помахал нам рукой и заулыбался. Мы, естественно, приняли его за сына Накаджимы-сан и спросили, где можно найти его отца. Нам представлялось, что старик должен отдыхать в доме, укрывшись от палящего солнца, и носить юката (свободное мужское кимоно). Но на Окинаве дела обстоят совсем по-другому. Этому энергичному мужчине в западной одежде, такой, какую американцы обычно надевают по выходным дням, чтобы возиться в саду, было не 70 — ему было 100 лет! А работой в саду он как раз собирался заняться.

Придя в себя после первого шока и познакомившись, мы приступили к гериатрическому исследованию, которое включало в себя и снятие электрокардиограммы. Накаджима-сан обладал великолепным здоровьем, если не считать небольшого нарушения сердечного ритма, которое проявляется в незначительном снижении способности того или иного отдела миокарда проводить возбуждение. Такое нарушение считается безопасным и встречается весьма часто, тем более у пожилых людей. Когда мы рассказали ему о наших выводах, он воскликнул: «Шаганджу!», что на местном наречии означает: «Я в полном здравии!» И он был прав. Если не считать небольшого снижения сердечной проводимости и незначительной разницы в толщине предплечий (ре-

зультат укуса змеи в детстве), он был абсолютно здоров. *После 100 лет жизни в его теле в принципе ничего не изменилось!* Именно такими оказались в большинстве своем результаты исследования здоровья и других долгожителей Окинавы.

ИЗУЧЕНИЕ

Когда в 70-х годах XX века доктор Макото Судзуки при поддержке Министерства здравоохранения Японии приступил к изучению жизни пожилых людей Окинавы, он обнаружил, что там проживает необычайно много таких же здоровых долгожителей, как Накаджима-сан. Все они молодо выглядели, были худощавыми, энергичными, отличались низким показателем уровня стресса и примечательно малым числом сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, в том числе рака желудка, который считается распространенным злокачественным заболеванием среди жителей основной территории Японии. И конечно, показатель ожидаемой продолжительности жизни оказался здесь самым высоким в мире.

Можно было предположить, что подобное открытие станет грандиозной новостью на Западе, но на самом деле оно прошло практически незамеченным. Этому есть ряд причин. Во-первых, очень мало отчетов было опубликовано в научных изданиях на английском языке. Большая часть этих чрезвычайно интересных данных (свыше 100 отчетов подвергли тщательному анализу) была опубликована в японских научных правительственных изданиях, разумеется, на японском языке, что сделало их недоступными для западных ученых. Во-вторых, исследования в области геронтологии и превентивной медицины были делом относительно новым в 70-х годах, а поколение, родившееся во время бума рождаемости, еще не успело состариться и приобрести болезни преждевременного старения. Деньги на подобные исследования только начали поступать. Разработки в области питания, как правило, считались ненаучными и непродуктивными, их не рассматривали как вклад в науку или медицину. Когда мы указывали на низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний среди японцев, наши по-

чтенные медики-педагоги говорили: «Это все гены. Питание никак не связано с болезнями сердца».

Сегодняшние исследования показывают: гены на одну треть ответственны за болезни преждевременного старения, в то время как сами мы ответственны за остальные две трети. В настоящее время создана целая научная дисциплина, предмет которой — изучение связи между питанием и болезнями. Она называется *эпидемиологией питания*. Исследования в этой области проводятся нашими коллегами в Гарвардской школе здравоохранения. Кроме того, ученые стали уделять внимание важнейшим взаимосвязям между питанием, образом жизни и здоровьем. Но наша исследовательская группа 25 лет занималась изучением самых здоровых и долгоживущих людей в мире, не привлекая к себе особого внимания. Сегодня стены исследовательского центра доктора Судзуки в Университете Рюкю заставлены полками с папками, содержащими разнообразные медицинские данные: отчеты по расширенным биохимическим анализам крови, результаты массового обследования на предмет выявления старческого слабоумия, обзоры по оценке повседневной деятельности (ОПД) и питанию, а также документы, подтверждающие возраст более 600 долгожителей Окинавы. Это одно из самых обширных, всесторонних исследований «старейших из старых», когда-либо проведенных в мире. Оно дало нам немало ответов на вопросы, почему эти люди так долго живут, почему они здоровы.

Немаловажным был тот факт, что в своих исследованиях мы использовали новый подход в медицине, основанный на фактах, который стал результатом определенного сдвига в сознании представителей медицинских кругов Запада. Этот подход позволяет изучать любые терапевтические методы без предубеждения, без заранее сложившегося мнения, опираясь на принципы статистики и эпидемиологии. В нем применяется система ранжирования, основанная на качестве факта. Наверху иерархической лестницы фактов находятся данные, получаемые методом случайного отбора и контролируемые путем использования плацебо, внизу — наблюдения или «экспертные» заключения. Такой подход обеспечивает беспристрастное отношение к мнению как руководителей национальных институтов здравоохранения, так и знахаря. И он создает

равные возможности для всех видов лечебных средств, независимо от их происхождения, будь то новое лекарство для предупреждения остеопороза, древнее восточное боевое искусство или лекарственная трава, растущая на Окинаве.

Хотя сами японцы не называют такой подход медициной, основанной на фактах, подобная философия существует уже много лет в Японии — стране, где запатентовано огромное количество лекарств растительного происхождения. Она также возникла и в Германии 20 лет назад. Здесь даже создано специальное правительственное агентство, именуемое Комиссия Е; его задача — оценивать эффективность альтернативных способов лечения болезней, например травами. Эта философия наконец пустила корни и в США, где национальные институты здравоохранения учредили Центр комплементарной и альтернативной медицины для разработки подходов к оценке альтернативных методов лечения, основанных на фактах.

Нет сомнения, что общественность в высшей степени интересуется возможностями, которые может предложить альтернативная медицина. Исследование, недавно проведенное «*Journal of the American Medical Association*», показало, что более 50% больных людей в той или иной форме применяли в прошлом году «альтернативную терапию». И хотя под «альтернативной терапией» подразумевается очень многое: и витамины, и массаж, и прочие весьма распространенные терапевтические методы лечения,— смысл происходящего дошел до многих представителей медицинского сообщества.

Основная причина, по которой все больше больных прибегают к услугам врачей, практикующих методы альтернативной медицины, заключается в неудовлетворенности результатами лечения с помощью традиционной медицины. Люди устали ходить к врачам и просить их предложить что-то другое, кроме стандартного подхода к лечению, а в ответ слышать грубости, насмешки или утверждения, что действие того или иного альтернативного метода лечения ничем не доказано. Терапевты не видят выхода из положения. В медицинских учебных заведениях мало кто из нас мог узнать что-то об альтернативной медицине, восточной медицине.

Иногда можно услышать, что для решения этих проблем достаточно отказаться от консервативного медицинского подхода и обратиться исключительно к альтернативным методам лечения. Но в западной медицине есть положительные стороны, и немалые. Особенно это касается критических состояний. Если вы попали в автомобильную катастрофу и вам нужна срочная операция, у кого вы предпочтете оперироваться — у хирурга из клиники или у филиппинского целителя? Некоторые утверждают, что «альтернативным» медикам нужно разрешить применять свое целительское искусство наравне с традиционными, но их методы должны использоваться в качестве дополнительных. Появился даже термин «комплементарная (дополнительная) медицина». Однако в соответствии с этой точкой зрения основным подходом является западный, а все остальные занимают более низкое положение и достойны только лишь дополнять основной подход. Более уместно было бы назвать новый подход «интегральной медициной» — медициной, в которой преимущества всех подходов соединяются в единое целое — искусство исцеления. Такой подход предполагает использование всего лучшего из имеющихся методов лечения. Именно этот подход, как вы сами убедитесь, является частью Программы Окинавы.

Наша исследовательская работа началась в 1975 году, когда Министерство здравоохранения и благосостояния Японии (Косейшо) после появления первых отчетов доктора Судзуки приняло решение финансировать исследования феномена долгожителей Окинавы. Доктор Судзуки был назначен руководителем исследовательского проекта. Работы приобрели статус международных в 1994 году, когда мы с братом (а наши исследования охватывают превентивную медицину, вопросы питания и старения, а также восточноазиатские системы лечения болезней) присоединились к группе исследователей. Мы прибыли со всем оборудованием, применяемым в западных медицинских и антропологических исследованиях, движимые огромным желанием найти объяснение феноменальным находкам доктора Судзуки. Если старики Окинавы делали что-то такое, что позволяло им сохранить здоровье и продлить жизнь, мы должны узнать об этом. Мы хотели изучить, описать, сохранить и перенести все эти концепции на Запад, прежде чем они будут окончательно утеряны и забыты. Так началась наша работа.

Мы с братом провели последний десяток лет на Окинаве, изучая образ жизни населения и обнаружили, что этот остров предоставляет великолепное поле деятельности для исследователей, занимающихся вопросами исцеления людей. Поскольку описание всех результатов заняло бы немало томов, в этой книге мы остановились на тех вопросах, которые, как нам кажется, будут вам наиболее интересны.

КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КЛЮЧЕВЫЕ НАХОДКИ И ВЫВОДЫ ИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПРОВЕДЕННЫХ НА ОКИНАВЕ

Если бы я знал, что проживу так долго,
я бы лучше о себе позаботился.

Юби Блейк

Обследовав более 600 жителей Окинавы, достигших 100-летия, и многочисленных «молодых» людей в возрасте 70, 80 и 90 лет, мы увидели, как начинают вырисовываться определенные схемы и структуры их жизни. Стало очевидным, что образ жизни островитян, благодаря которому они так невероятно здоровы для своих лет, имеет под собой разумные, научно доказуемые обоснования. Рассмотрим десять ключевых выводов и их смысл с точки зрения здорового старения как для жителей Окинавы, так и для нас.

МОЛОДЫЕ СОСУДЫ

Открытие: у долгожителей Окинавы, как выяснилось, поразительно молодые, чистые сосуды, низкий уровень холестерина в крови и низкий уровень гомоцистеина по сравнению с жителями стран Запада. Эти факторы на 80% снижают риск развития коронарной болезни и обуславливают низкий уровень инсультов.

Определяющие факторы образа жизни: режим питания, физическая активность, умеренное потребление алкоголя, отказ от курения, контроль за кровяным давлением, психический и духовный настрой, который снижает стресс до минимума.

Доктор Уильям Ослер, основоположник современной медицины, однажды заметил, что «человек настолько стар, насколько стары его сосуды». Трудно подобрать более верное определение, и оно относится как к мужчинам, так и к женщинам. Сосуды — это наши линии жизни. Нарушение кровообращения в какой-то части тела может привести к серьезным расстройствам здоровья или даже к смерти. По сосудам кровь переносит кислород, глюкозу, аминокислоты, гормоны, ферменты и другие питательные вещества, необходимые для полноценного функционирования клеток. Есть клетки, в частности клетки мозга, которые могут существовать без притока крови всего несколько минут. Клетки, из которых состоит сердце, а также мышцы, поддерживающие скелет, могут жить дольше, до нескольких часов. Но вывод все равно один: без хороших сосудов игра будет быстро проиграна.

Как правило, с годами сосуды постепенно засоряются, сужаются и в конце концов полностью перекрываются — происходит эмболия, закупорка сосудов сгустком из холестерина, тромбоцитов и фибрина. Бывает, что происходит разрыв сосуда — это явление называется геморрагией. Основная причина этого, как правило, высокое кровяное давление (гипертензия). Когда оказывается, что в какой-то части тела сосуды поражены, то, скорее всего, они поражены и во всем остальном организме. Люди с заболеванием сердечно-сосудистой системы подвержены высокому риску поражения периферической системы кровообращения, и тогда возникают такие болезни, как трофические язвы голени. Вот почему, когда вы идете к врачу с жалобой на боли в груди — стенокардию (недостаточный приток крови к сердцу), он часто спрашивает, не болят ли у вас ноги. Боли в икрах при ходьбе являются признаком нарушения кровообращения в ногах. Две из трех главных болезней-убийц на Западе — ишемическая болезнь сердца и инсульт — непосредственно связаны с нарушением функционирования сосудов, как и ряд других болезней.

Одним из самых замечательных открытий на Окинаве стал тот факт, что даже в пожилом возрасте у островитян исключительно здоровые кровеносные сосуды, особенно артерии сердца — коронарные артерии. Именно здоровье коронарных артерий обеспечивает исключительно низкий показатель коронарных заболеваний и сердечных приступов — один из самых низких в мире. Примечательно и то, что у жителей Окинавы также очень невысокий показатель частоты инсультов. (Нередко бывает, что в группах населения с низким показателем частоты развития коронарной болезни, или ИБС, отмечается высокий уровень инсультов — не слишком радостная ситуация.)

Известно, что большинство мужчин в Северной Америке, как правило, умирают от сердечных приступов, вызванных поражением коронарных сосудов. Менее известен тот факт, что ИБС является также главным убийцей женщин в Северной Америке — смерть в 50% случаев происходит из-за болезней сердца, то есть в 10 раз чаще, чем от рака молочной железы. У жителей Окинавы частота сердечных приступов на 80% ниже, чем у североамериканцев. А если такой приступ и случается, шансы выжить у островитян более чем в два раза выше.

Потрясающая статистика! И если вы думаете, что все объясняется генами, вы ошибаетесь. Результаты трех серьезных исследований в области миграции населения приводят к одному и тому же выводу: хотя гены играют определенную роль, когда речь идет о низком уровне сердечно-сосудистых заболеваний на Окинаве (ИБС и инсульт), образ жизни имеет намного более важное значение. Эти исследования показывают, что, если жители Окинавы и японцы вырастают в других странах и оставляют традиционный образ жизни в пользу принятого в стране их проживания, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у них возрастает до того же показателя, что и у остальных жителей этой страны. Гены остались прежними, но образ жизни претерпел глубокие изменения.

Большинство болезней, в том числе ИБС, являются результатом действия двух факторов — генетического и образа жизни. Смешайте эти факторы, а затем бросьте игральную кость — и вы получите *вероятность* развития у вас болезни сердца. Так мы проводим анализ факторов риска. Если известно достаточно факторов риска, мы можем до-

вольно точно сказать, какова вероятность, что вы умрете рано от какой-то конкретной болезни. Например, если вы живете в Северной Америке и ведете типичный для американцев образ жизни, у вас есть все шансы, что заболевания коронарных сосудов отнимут у вас примерно 17 лет жизни. Более того, болезнь артерий, этот предвестник сердечных приступов, приводит также к сужению и других сосудов, что вызывает преждевременное старение организма. Если вы обращали внимание на кожу курильщиков, вы знаете, каковы признаки преждевременного старения — а ведь вы смотрели снаружи.

А внутри вред, причиненный кровеносным сосудам, питающим кожу и другие органы, намного серьезней. Две основные причины плохого состояния сосудов — это высокий уровень гомоцистеина и холестерина в крови. Некоторые факторы подвластны вашему контролю: вы можете отслеживать уровень кровяного давления, полностью отказаться от курения, регулярно выполнять физические упражнения, поддерживать стабильный, здоровый вес тела, потреблять большое количество овощей, фруктов, неочищенных злаков, а также бобовых (в частности, сои). К счастью, Программа Окинавы обеспечивает нам все это и многое другое. Вот как она действует.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ СОСУДОВ В ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ

Защитный фактор 1: низкий уровень гомоцистеина

В 1995 году, когда ученые-медики только начали обращать внимание на этот фактор, гомоцистеину отводились скромные 10% среди причин, вызывающих сердечно-сосудистые заболевания на Западе. Последние исследования, однако, заставляют предположить, что гомоцистеин играет по меньшей мере такую же, если не более важную роль в ухудшении состояния сосудов организма, как и холестерин.

Гомоцистеин — аминокислота, являющаяся продуктом обмена в организме человека аминокислот метионина и цистеина. Важная роль в обмене цистеина принадлежит витаминам B₆ (пиридоксину), B₁₂ (циан-

кобаламину) и фолиевой кислоте (вит. В₉). Гомоцистеин образуется из метионина, главным источником которого являются белки животного происхождения, главным образом мясо, творог, яйца. В течение жизни уровень гомоцистеина увеличивается, что является важным фактором, ответственным за развитие раннего атеросклероза и тромбоза. Высокий уровень гомоцистеина нарушает структуру сосудистой стенки, делая внутреннюю поверхность рыхлой и подготавливая плацдарм для образования атеросклеротической бляшки. На поврежденную поверхность оседают холестерин и кальций, которые образуют бляшку. Способность организма перерабатывать эту аминокислоту до определенной степени определяется генами. Если эта способность снижена, то риск развития инфаркта, инсульта и заболеваний периферических сосудов повышается. Например, варикозное расширение вен нижних конечностей и связанное с ним образование трофических язв. В этот же ряд можно поставить болезнь Альцгеймера, ведущую к слабоумию. Есть люди, организм которых настолько плохо перерабатывает гомоцистеин (побочное проявление генетического заболевания, именуемого гипергомоцистеинурией), что они, как правило, умирают, не достигнув 30 лет, от осложнений, вызванных рано развившейся болезнью сосудов, обычно от сердечного приступа или инсульта. У них обычно наблюдаются изменения в витамин В₆-зависимых проводящих путях нервной системы, где происходит метаболизм гомоцистеина. Некоторых удается вылечить с помощью дополнительных доз витамина В₆.

Следует, однако, заметить, что такие состояния встречаются достаточно редко, кроме того, в их лечении есть определенные сдвиги. Ученые обнаружили ряд генов, ответственных за переработку гомоцистеина, и большинство этих генов справляются со своей работой, так что нам можно не волноваться по поводу плохой переработки гомоцистеина. Волноваться следует, если мы не получаем достаточно фолиевой кислоты или витаминов В₆ и В₁₂, которые и держат гомоцистеин на надлежащем уровне. Те, кто употребляет слишком много алкоголя или не получает достаточно пищи, богатой фолиевой кислотой, например зеленых листовых овощей, апельсинового сока или необработанных злаков, могут оказаться перед угрозой недостаточной переработки гомоцистеина и таким образом оказаться в группе риска по заболеваниям сердца и инсульту.

Каким должен быть уровень гомоцистеина?

К счастью, Программа Окинавы предусматривает потребление большого количества фолиевой кислоты. В журнале «Lancet» за 1977 год отмечается, что жители Окинавы занимают одно из самых последних мест в мире по содержанию гомоцистеина в организме. Но, как ни печально, такое положение вещей скоро может измениться. Исследования показали, что у молодых людей, которые переходят к западной системе питания и оставляют старые традиции, наблюдается повышенный уровень гомоцистеина, свойственный пожилым людям и лицам из группы риска. Ниже мы приводим данные, которые свидетельствуют о том, что образ жизни по меньшей мере в той же степени определяет состояние здоровья, что и гены. Как видно из рис. 1 (взят из журнала «Lancet»), чем ниже уровень гомоцистеина, тем ниже смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.



Рис. 1. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний при разных уровнях гомоцистеина в организме

Защитный фактор 2: низкий уровень холестерина

Уровень холестерина, как и гомоцистеина, у жителей Окинавы традиционно был низким — менее 180 мг/дл. Это результат сочетания благоприятных для здоровья особенностей питания и образа жизни, таких как потребление пищи с низким содержанием жиров вместе с продуктами, снижающими уровень холестерина, регулярные физические упражнения, отказ от курения и минимизирующий стресс психического и духовного настроя (все это входит в Программу Окинавы). Однако и здесь ситуация грозит измениться — «спасибо» все тем же предприятиям «фаст-фуд» и рафинированным пищевым продуктам, которые поднимают уровень гомоцистеина у молодых островитян.

По сравнению с нормами, принятыми в Японии, у молодых жителей Окинавы в настоящее время средний риск развития сердечно-сосудистых заболеваний выше, а у пожилых ниже. Мы называем это *парадоксом Окинавы* (термин, введенный в 90-х годах доктором Хидеми Тодорики, членом нашей исследовательской группы, эпидемиологом из японского Национального центра раковых заболеваний). В отличие от необъяснимого *французского парадокса*, который заключается в том, что режим питания французов должен приводить к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, но не приводит, парадокс Окинавы легко объяснить. Молодежь начинает отходить от традиционного образа жизни, в то время как пожилые жители Окинавы остались верны традициям и той восточно-западной смешанной кухне, которая и лежит в основе их удивительного здоровья. Как долго еще проживут эти пожилые люди, зависит от того, насколько успешно они смогут придерживаться старых традиций.

Как и в случае с гомоцистеином, уровень холестерина до определенной степени зависит от генетической предрасположенности. Некоторые люди прекрасно перерабатывают его, некоторые — нет. У большинства ситуация средняя. Если вы потребляете больше насыщенных жиров и продуктов, содержащих холестерин, его уровень в крови обычно выше. Организм начинает производить больше «хорошего» холестерина (HDL), чтобы освободиться от высокого содержания «плохого» холестерина (LDL). Возникло даже такое выражение: «чем больше мусора (“плохой” холестерин), тем больше нужно самосвалов

(“хороший” холестерин), чтобы от него избавиться». У некоторых людей в крови столько «самосвалов», что, сколько бы «мусора» ни появлялось, уровень LDL в крови никогда не достигает высоких значений. Вот почему высокое содержание HDL (более 60) является фактором, уменьшающим риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это очень хорошо! Разумеется, низкий уровень HDL (менее 35) — это плохо.

Ученые предполагают, что соотношение общего содержания холестерина и содержания HDL (собственный уровень холестерина) более важный показатель, чем общий уровень холестерина, когда речь идет о прогнозе болезней сердца. Очевидно, что это не так важно для населения с очень низким уровнем холестерина. Вам нужны мусоровозы, если нет мусора? У стариков Окинавы крайне низкий общий уровень холестерина и умеренный уровень HDL, что является наилучшим соотношением. Неудивительно, что они редко умирают от ЦБС. Таким образом, для человека оптимальным решением будет снизить потребление пищи, способствующей повышению уровня холестерина в крови, и не ограничивать себя в продуктах, расщепляющих его, таких как соевые продукты, цельные злаки и овощи.

Каков оптимальный общий уровень холестерина? Среди врачей популярно следующее высказывание: «Никто еще с уровнем холестерина 150 не умирал от сердечного приступа в Flamigham Study». На самом деле уровень сердечных заболеваний устойчиво повышается при общем содержании холестерина от 150 до 200 и резко возрастает, когда этот показатель достигает значений более 200. У стариков на Окинаве он доходит в целом до 180, а в среднем составляет около 170, как показывают наши исследования, причем соотношение общего уровня к уровню HDL составляет 3,3, то есть намного меньше 4,5 — значения, рекомендованного Национальной программой просвещения населения об опасности холестерина. Из данных табл. 2 можно увидеть, что, чем ниже собственный уровень холестерина, тем меньше риск смерти от ИБС. Лучше, чтобы он был меньше 4, — чем ниже, тем лучше. Чтобы рассчитать собственный уровень холестерина, поделите общее содержание холестерина на уровень HDL (например, если общее содержание холестерина у вас составляет 240, а HDL — 40, то, поделив одно на другое, вы получите 6,0 — это показатель умеренного риска смерти от ИБС).

Таблица 2

**РИСК СМЕРТИ ОТ ИБС В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ СОБСТВЕННОГО УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА**

Соотношение общего содержания и уровня HDL	Вероятность смерти от ИБС
<u>МЕНЕЕ 4</u> Менее 3 — у большинства вегетарианцев 3—4 — у большинства столетних жителей Окинавы и бостонских марафонцев	Малая
<u>ОТ 4 ДО 6</u> 4—5 — у большинства американских женщин 5—6 — у большинства мужчин-американцев	Умеренная
<u>БОЛЕЕ 6</u> 6—9 — у определенного процента мужчин и женщин в Америке 9—25 — у некоторых американцев	Высокая

Примечание. Источники: данные Flamingham Study и Центра исследований на Окинаве.

Фактор защиты артерий 3: здоровое кровяное давление

Одним из ключевых факторов быстрого роста ожидаемой продолжительности жизни и улучшения состояния сосудов у японцев, жителей Окинавы и североамериканцев был эффективный контроль за кровяным давлением. Проверять давление очень важно не только потому, что сосуды могут разрываться, если оно слишком высокое, но и из-за феномена, именуемого *рассеченным давлением*. Несколько лет назад этот термин был больше знаком инженерам, чем врачам, но с 90-х годов им обозначают одну из причин заболеваний артерий, особенно ИБС. Рассеченное давление — это давление, которое формируется в тех участках кровеносных сосудов, где турбулентность кровотока сильнее всего. Представьте себе мощную реку. В тех местах, где больше

всего водоворотов, река «отъедает» куски берега. И в конце концов она образует такие же глубокие и широкие извивы, как Большой Каньон реки Колорадо. Тот же самый процесс происходит в артериях вашего организма. В зонах высокого давления в стенках кровеносного сосуда образуются маленькие трещинки.

Интересно, что организм использует холестерин, чтобы заделать эти трещинки — один и тот же материал отстраивает стенки сосудов и сужает сами сосуды. Это природный гипс нашего организма. Вот почему некоторые ученые полагают, что, если уровень холестерина у вас в крови слишком низкий, вы подвергаетесь более высокому риску геморрагического инсульта, или апоплексического удара, который обусловлен кровоизлиянием в головной мозг. Они считают, что есть люди, которым не хватает холестерина, чтобы заделать трещинки. Утверждение весьма спорное, так как организм может сам производить холестерин, если это необходимо. Настоящая проблема возникает, когда холестерина слишком много и организм буквально делает нашлапки на малейшей трещинке. Очень скоро стенки артерии утолщаются, что может привести к сердечному приступу или эмболическому инсульту (закупорка холестериновой бляшкой).

Таким образом, контроль кровяного давления — жизненно необходимый элемент профилактики сосудистых заболеваний. К счастью, мы знаем, как это делать: сохранять здоровый вес тела, придерживаться правильной диеты, регулярно заниматься физическими упражнениями, потреблять меньше натрия, а если образ жизни не позволяет вам все это делать — принимать соответствующие лекарства. Как влияет на организм уменьшение потребления соли, можно проследить на опыте Японии. Утвержденное несколько десятилетий назад правительством законодательное сокращение количества натрия (соли) в таких продуктах, как соевый соус и мисо, стало одной из основных причин резкого снижения кровяного давления у японцев и соответственно увеличения продолжительности жизни за последние несколько лет. Это был очередной триумф режима питания в борьбе с болезнями. Жители Окинавы никогда не испытывали такой потребности в соли, и частота заболеваний сердца и количество инсультов у них традиционно намного меньше. Это одна из причин их необыкновенного здоровья.

Каким должно быть кровяное давление?

До последнего времени терапевтов учили: повышение давления с возрастом — нормальное явление, но теперь мы знаем, что это не так. Действительно, последние исследования, результаты которых опубликованы в «New England Journal of Medicine», показывают, что с каждыми 10 пунктами систолического давления выше 120 риск умереть от сердечного приступа повышается фантастически — на 30%. Диастолическое давление должно быть всего на 5 пунктов выше 80, чтобы привести к такому же риску. Изучите табл. 3, приведенную ниже, — и вы убедитесь, как важно оставаться вне опасной зоны.

Таблица 3

**ЗАВИСИМОСТЬ СТЕПЕНИ РИСКА ПОВРЕЖДЕНИЯ СОСУДОВ
ОТ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Степень риска	Кровяное давление, мм. рт. ст.
Оптимальное состояние	Менее 120/80
Средняя	Менее 130/85
Выше средней	130—139/85—89
Высокая*	Выше 139/89

* Основано на усредненных данных, полученных в результате не менее трех посещений врача.

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ АРТЕРИЙ

Как показывают результаты исследования состояния здоровья жителей Окинавы, пожилые люди на островах испытывают воздействие и таких важных факторов риска, как курение, избыточный вес, диабет и при-

надлежность личности к типу А (характерным признаком которого является состояние постоянного напряжения). Кроме того, в их жизни присутствует также множество факторов, снижающих вероятность заболевания, например потребление в большом количестве сои и умеренное потребление рыбы.

Итогом всему служит тот факт, что у островитян не существует никакой особой генетической защиты. Просто они нашли верное средство для борьбы с заболеваниями сердца, и эта чудодейственная формула годится также и для вас. Чем больше исследований мы проводим, тем более очевидным становится, что здоровый образ жизни, т. е. когда вы правильно питаетесь, не курите, следите за давлением, регулярно делаете физические упражнения и уделяете внимание своим психическим и духовным потребностям, способствует сохранению здорового состояния сердца и его улучшению. Для большинства людей это очевидно, однако суть дела коренится в мелочах, особенно когда речь идет о питании. Пресса регулярно информирует нас о том, как с помощью пищи мы можем избежать того или иного заболевания: против рака предстательной железы хороши помидоры, против рака молочной железы — тофу, против любого рака — голубика. Доказано, что все эти продукты полезны, но при следовании стратегии сохранения здоровья смысл их употребления гораздо глубже.

Основой полезной для сердца диеты являются овощи, бобовые (соевые и другие бобы), фрукты и неочищенное зерно, то есть продукты растительного происхождения с высоким содержанием клетчатки. Однако для сохранения здоровья не обязательно быть вегетарианцем или придерживаться фруктовой диеты. Слишком жесткие ограничения в диете, как и в образе жизни, тоже могут быть нездоровыми. Не переусердствуйте в ограничении потребления жира — его доля в общем количестве калорий должна составлять 10%. Можете потреблять больше жира, важно только — какого именно. Мы будем обсуждать этот вопрос в следующей главе. Ключ ко всему — умеренность и здоровое, сбалансированное питание. Важно наладить правильный общий режим питания, который поддерживает форму, не допускает увеличения веса и в конечном счете отвечает здравому смыслу. По мере прочтения этой книги вы будете все больше убеж-

даться в том, что Программа Окинавы отвечает этим критериям. Мы выбрали наиболее важные факторы, присущие образу жизни на Окинаве. Вы сами можете их контролировать и соответственно увеличивать или уменьшать риск развития сердечных заболеваний. Внимательно изучите приведенную ниже табл. 4.

Таблица 4

**ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ**

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА	ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ	ФАКТОРЫ РИСКА
ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ	Рыба (омега-3-жирные кислоты) Показатель низкой массы тела Низкий уровень холестерина Низкий уровень гомоцистеина Питание с низким содержанием насыщенных жиров Физическая активность Потребление сои	Диабет Высокое кровяное давление Высокий уровень холестерина Высокий уровень гомоцистеина Питание с высоким содержанием насыщенных жиров Тучность (высокий показатель массы тела) Курение
ХОРОШИЕ	Флавоноиды Фолиевая кислота Умеренное потребление алкоголя Мононенасыщенные жиры Овощи Витамин Е	Недостаточная социальная поддержка Личность типа А Депрессия
ВОЗМОЖНЫЕ	Витамины B ₃ , B ₆ , B ₁₂	

НИЗКАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ГОРМОНАЛЬНО ЗАВИСИМЫМИ ВИДАМИ РАКА

Открытия: у жителей Окинавы риск заболеть гормонально зависимыми видами рака, такими как рак молочной железы, предстательной железы, яичников и толстой кишки, крайне невелик. Частота выявления рака молочной железы и предстательной железы у островитян на 80% ниже, чем у североамериканцев, а рак яичников и толстой кишки определяется более чем в два раза реже:

Факторы, определяющие образ жизни, в основном относятся к диете: низкая калорийность пищи, высокое потребление сои, овощей, рыбы, умеренное потребление алкоголя. Важный фактор — привычки, связанные с образом жизни: высокая физическая активность, малое содержание жира в тканях организма.

Поиск причинно-следственных связей — один из аспектов медицинской науки и практики. К сожалению, когда речь идет о раке, единственной взаимосвязи недостаточно, однако существуют общие звенья между определенными онкологическими заболеваниями. Например, рак молочной и предстательной желез является частью группы раковых заболеваний, именуемых гормонально зависимыми, так как их развитие связано с определенными гормонами. В эту группу входит также рак эндометрия (тканей, выстилающих внутреннюю поверхность матки), яичников и толстой кишки.

Гормонально зависимый рак развивается этапами: зарождение, распространение и прогрессирование. Иными словами, существует событие, которое кладет начало злокачественному росту клеток, — один из ударов по генетическому механизму клеток или ДНК. Удар может исходить из многих источников, в том числе токсинов, отравляющих организм в результате неправильного питания, облучения, воздействия вирусов и бактерий. Ученые подсчитали, что каждая клетка организма выдерживает приблизительно 127 ударов в день. Полученное повреждение может изменить клеточный механизм и «включить» способствующий образованию опухоли ген и/или «выключить» ген, подавляющий развитие опухоли.

Один из первых обнаруженных генов, подавляющих развитие опухоли, называется *p53*. Если вам не повезло, и вы получили удар по этому гену в молодости, вы попадаете в группу риска развития одного из тех многочисленных видов рака, против которых этот ген защищает. У вас может не только «выключиться» ген — подавитель рака, но и «включиться» ген, способствующий развитию рака, а это смертельная комбинация. Чем больше ударов по ДНК вы получаете в течение жизни, тем более вы подвержены онкологическим заболеваниям. Можно сравнить эту ситуацию со смертью от множественных порезов.

Злокачественные клетки развиваются либо медленно, либо быстро — в зависимости от типа клеток и наличия факторов их роста. Рак предстательной железы, например, в целом развивается сравнительно медленно. Данные патологоанатомических исследований, проведенных в различных странах, свидетельствуют о том, что у более чем 50% мужчин к 80 годам развивается рак предстательной железы. В большинстве случаев это опухоль микроскопического размера. Необходимо провести биопсию железы и изучить клетки под микроскопом, чтобы распознать среди них раковые, но они уже присутствуют в организме.

Ключ к проблеме состоит в том, чтобы найти то, что контролирует уровень роста раковых клеток. Почему некоторые злокачественные новообразования вырастают до клинически определяемого размера, распространяются за пределы предстательной железы и каждый год убивают примерно 40 тыс. мужчин в Америке, а на Окинаве рак предстательной железы встречается настолько редко, что большинство мужчин и не слышали о нем? Клетки не вырастут, если вы не будете их питать, а гормонально зависимые виды раковых клеток питаются гормонами. Заставьте их голодать — и они погибнут, как все в природе гибнет без пищи. Именно этим объясняется то, что рак молочной и предстательной желез очень редко развивается у жителей Окинавы — просто они не обеспечивают питанием раковые клетки.

Без сомнения, существуют и другие гены, связанные с другими видами рака, но общим является то, что гормоны ответственны за рост этих опухолей. И все же вы можете снизить риск развития какой-либо из них. Гормоны, вовлеченные в процесс формирования рака, включа-

ют в себя тестостерон, эстроген, инсулин и инсулиноподобные гормоны роста. Рассмотрим поочередно общие факторы с акцентом на профилактику. Данные табл. 5 отражают значительное различие в уровнях смертности от гормонально зависимых видов рака жителей Окинавы и некоторых стран, где продолжительность жизни населения относительно высока.

Таблица 5

**РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ
ГОРМОНАЛЬНО ЗАВИСИМЫМИ ВИДАМИ РАКА**

Смертность (на 100 тыс. чел.) от рака

Рейтинг по ОПЖ	Страна (регион)	ОПЖ, лет	молочной железы	яичников	предстательной железы	толстой кишки
1	Окинава	81,2	6	3	4	8
2	Япония	79,9	11	3	4	16
3	Гонконг	79,1	11	3	4	11
4	Швеция	79,0	34	10	52	19
8	Италия	78,3	37	4	23	17
10	Греция	78,1	29	3	20	13
18	США	76,8	33	7	28	19

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ ОТ ГОРМОНАЛЬНО ЗАВИСИМЫХ ВИДОВ РАКА

Защитный фактор 1: низкое потребление калорий

Ничто так сильно не способствует снижению риска заболевания раком, как сокращение потребления калорий. Это также один из немногих способов продлить жизнь у всех видов живых существ и почти определенно — у приматов. Первые результаты исследований, проводимых Национальным институтом старения, показывают, что при режиме пи-

тания с низким содержанием калорий приматы демонстрируют то же улучшение здоровья, что и другие виды живых существ. Это проявляется в стабильности уровня сахара в крови, молоджавости, нормализации веса и увеличении остроты умственного восприятия. Наша исследовательская группа обнаружила, что потребление калорий на Окинаве на 10—20% ниже, чем в Японии, где, в свою очередь, потребляют на 20% меньше калорий, чем в Северной Америке. То есть жители Окинавы потребляют на 40% меньше калорий, чем американцы. В докладе доктора Ричарда Вейндраха и доктора Раджиндера Сохала, ведущих исследователей в области ограничений потребления калорий, сделан вывод, что это одна из возможных причин потрясающей продолжительности жизни на Окинаве.

Низкокалорийное питание способствует уменьшению производства организмом вредных для клеток свободных радикалов. Когда организм выделяет энергию после переваривания пищи, он создает нестабильные молекулы (свободные радикалы, также именуемые оксидантами), которые повреждают клетки. Организм обладает естественной защитой от них, в том числе благодаря собственным антиоксидантам, которые поступают в него с пищей (более подробно о свободных радикалах мы будем говорить далее).

Это не означает, что всем нам нужно впасть в анорексию и еще меньше — в озабоченность по поводу свободных радикалов. Жители стран Запада крупнее, чем азиаты, и им нужно больше калорий. К тому же никому не хочется всю жизнь голодать. Еда — это одно из подлинных удовольствий в жизни, и вы должны полностью насладиться им. Хитрость состоит в том, чтобы хорошо есть, получать от еды удовольствие и при этом не потреблять много калорий. В следующей главе мы расскажем вам, как это можно сделать. Один из способов, как вы сами увидите, состоит в том, чтобы потреблять сложные углеводы и больше клетчатки. Насыщайтесь низкокалорийной, богатой антиоксидантами, минимально обработанной («цельной») пищей. Ешьте больше, весьте меньше. Об успехе вы можете судить по тому, насколько вы стройны. А для большей уверенности подсчитайте свой индекс массы тела с помощью формулы, приведенной в приложении А. Попробуйте. Это путь Окинавы.

Защитный фактор 2: овощи и фрукты

Национальный институт рака (НИР) США, Американский институт раковых исследований, многочисленные специалисты, исследующие причины развития злокачественных новообразований, постоянно рекомендуют есть овощи и фрукты, чтобы снизить риск заболевания. В пользу этих рекомендаций свидетельствуют результаты более 200 исследований. Уже много лет НИР рекомендует диету «пять в день» (есть пять овощей и фруктов в день). Активные компоненты, необходимые для профилактики рака, включают в себя витамины, микроэлементы, клетчатку, растительные флавоноиды и другие вещества. Не найдется лучшего примера, подтверждающего правильность этих рекомендаций, чем жители Окинавы. Согласно нашим исследованиям, они придерживаются диеты «семь в день», потребляя низкокалорийную пищу, и, разумеется, отличаются крайне низким уровнем заболеваемости раком. Какой следует сделать вывод? Ешьте больше овощей и фруктов!

Защитный фактор 3: правильные жиры

Жиры в питании были главным пугалом, когда речь заходила о гормонально зависимых видах рака. Высокое содержание жиров было нормой в питании людей, составляющих высокую группу риска. И снова, как и во всех остальных первоначальных исследованиях режима питания и гормонально зависимых видов рака, эта гипотеза появилась в результате сравнения содержащего много жиров режима питания американцев с режимом питания японцев, который отличается низким содержанием жиров. Теперь мы знаем, что дело не только в количестве жиров. Важно не то, сколько жиров вы потребляете, а какие виды жиров.

Высокий уровень потребления мононенасыщенных жиров

Страны Средиземноморья отличаются более низким уровнем заболеваемости гормональнозависимыми видами рака по сравнению с Северной Америкой, хотя в рационе их жителей содержится много жиров. Дело в том, что жиры, входящие в рацион жителей Средиземноморья, относятся к категории «правильных» — они являются мононенасыщенными. Эти жиры в значительной степени содержатся в олив-

ковом масле и масле канولا, а оливковое масло, как мы знаем, — это основа кухни средиземноморских стран. Примечательно то, что эти масла относятся к защитным факторам, а не к факторам риска, возможно, благодаря их достаточно заметному сопротивлению процессам окисления, которые как раз и повреждают, по мнению исследователей, стенки кровеносных сосудов. Как показывают исследования, масло канولا, судя по всему, обладает более высокими защитными свойствами по сравнению с оливковым маслом. При окислении жиры становятся потенциальным источником свободных радикалов, которые, как предполагается, вносят значительный вклад в старение человеческого организма, а также играют определенную роль в развитии многих заболеваний, в том числе рака.

Результаты исследования средиземноморской диеты вполне согласуются с нашими. Мы обнаружили, что на Окинаве наиболее широко потребляемым жиром является мононенасыщенный жир, который обычно используется там для тушения. Исследования потенциального защитного действия мононенасыщенных жиров (результаты опубликованы в «Journal of the National Cancer institute») показали, что потребление одной порции оливкового масла в день на 25% уменьшает риск развития рака молочной железы у женщин в Греции. Это подтверждается по меньшей мере четырьмя контрольными исследованиями. Возможно, низкий уровень заболеваемости раком молочной железы на Окинаве также является результатом потребления мононенасыщенных жиров.

Высокое потребление полиненасыщенных жиров омега-3

Удивительно, что у жителей Окинавы, японцев и инуитов, которые потребляют рыбу по меньшей мере три раза в неделю, отмечается пониженный уровень риска заболевания раком молочной железы. Этот факт подтверждают многочисленные исследования. Возможно, жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбьем жире, функционируют как активный компонент, предупреждающий развитие заболевания.

В большинстве случаев рак возникает в тканях протоков молочной железы. Их клетки обновляются быстрее, чем клетки других тканей гру-

ди, а любая клетка, которая обладает более высоким уровнем репродукции, отличается и более высокой степенью риска производства злокачественной дочерней клетки — раковой. Жиры омега-3, по-видимому, меняют микросреду в молочной железе, делая ее менее подверженной развитию рака. Ученые в настоящее время проводят испытания капсул с рыбьим жиром с точки зрения их использования в перспективе для предупреждения развития рака молочной железы.

Женщины Окинавы потребляют по меньшей мере три порции рыбы в неделю, что, согласно исследованиям, обеспечивает им в три раза больше жирных кислот в крови, чем у женщин Северной Америки. Рыба, обитающая в холодных морях, такая как лосось, тунец или скумбрия (виды, исключительно популярные на Окинаве), отличается наиболее высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот.

Защитный фактор 4: низкий гликемический индекс и пища, содержащая много клетчатки

Высокий уровень сахара в крови до сих пор связывали с диабетом. Теперь же исследования показывают, что это может также иметь отношение к развитию гормонально зависимых видов рака. При употреблении большого количества пищи с высоким гликемическим индексом (ГИ), содержащей легкоусвояемые углеводы и малое количество клетчатки (например, печенье, белый хлеб), организм немедленно превращает их в сахар (глюкозу) и «выстреливает» его в систему кровообращения. Инсулин забирает сахар из кровообращения и отправляет его в клетки. Если вы постоянно потребляете слишком много пищи с высоким ГИ и недостаточно клетчатки, то есть создаете высокую гликемическую нагрузку, организм вынужден производить чрезмерное количество инсулина, чтобы избавиться от лишней глюкозы. Возрастная склонность к полноте и потере мышечной ткани также играет свою роль: жир не может так эффективно извлекать глюкозу из крови, как это делают мышцы, поэтому глюкоза остается в крови дольше, вызывая чрезмерное выделение инсулина.

Ученые выявили еще одну причину повышения уровня глюкозы в крови: снижение чувствительности клеток организма к инсулину —

инсулинорезистентность тканей. В этом случае инсулина в крови достаточно, иногда даже наблюдается его избыток, но ткани организма на него не реагируют. Это диабет II типа, инсулиннезависимый диабет (ИНСД), который развивается у пожилых людей. Использовать для лечения болезни инсулин бесполезно, так как причина заключается не в недостатке инсулина, а в резистентности тканей к нему.

Связь между диабетом и раком была установлена, когда некоторые исследователи заметили, что у диабетиков гормонально зависимые виды рака развиваются чаще, чем у других людей. Инсулин и подобные ему вещества — «инсулиноподобные факторы роста» — это гормоны роста, они стимулируют рост большинства клеток, в том числе и раковых. Когда организм вынужден производить чрезмерные количества этих гормонов, риск развития рака возрастает. По сути дела, вы вскармливаете раковые клетки. Чаще всего в таких случаях поражаются молочная, предстательная железы, а также толстая кишка.

Гликемическая нагрузка и последующий инсулиновый ответ зависят от ГИ и количества потребляемой клетчатки. Поэтому не отказывайтесь полностью от углеводов — просто сведите до минимума рафинированные «быстрые углеводы» и ешьте больше овощей, фруктов и продуктов, приготовленных из неочищенного зерна. Хотя большинство из этих продуктов также обладает высоким ГИ, однако, когда клетчатка в них сохранена, проблем, связанных с высоким содержанием глюкозы в крови или с повышением риска развития злокачественного новообразования, не возникает. Высокий уровень потребления клетчатки (по меньшей мере 30 г в день), как показали серьезные исследования, помогает защитить организм от рака молочной и предстательной желез. Углеводы с низким ГИ также защищают от рака толстой кишки. Этот факт является важным для дальнейших разработок в области профилактики раковых заболеваний.

Помните: не углеводы вызывают развитие гормонально зависимых видов рака. Если бы это было так, жители Окинавы отличались бы самым высоким, а не самым низким уровнем заболеваемости раком. Их основной пищей много лет служит сладкий картофель, содержание уг-

леводов в котором исключительно высокое, но его уравнивает столь же высокое содержание клетчатки, поэтому сладкий картофель занимает достойное место в таблице продуктов, ранжированных по гликемическому индексу.

Защитный фактор 5: флавоноиды

Одним из наиболее обнадеживающих результатов исследования является тот факт, что некоторые виды продуктов могут снижать риск развития злокачественных опухолей в той же степени, что и лекарства. Мы получили серьезное доказательство положительного действия таких антиоксидантов и мощных блокаторов гормонов, как флавоноиды. Семейство флавоноидов состоит из множества веществ, обладающих сходными свойствами. Все они содержат в названии корень «флав» — флавонолы, флавоны, изофлавоны, биофлавоноиды, — и все они защищают ваше здоровье.

Жители Окинавы обеспечивают себе высочайшую в мире флавоноидную нагрузку. Под флавоноидной нагрузкой понимается количество флавоноидов в крови. Это очень важно, потому что гормональные вещества, которые в большой концентрации появляются в крови, обычно отличаются высокой биологической активностью. У японцев флавоноидная нагрузка в 50 раз выше, чем у кавказцев, и самый низкий уровень заболеваемости гормонально зависимыми видами рака после жителей Окинавы, которые потребляют еще больше флавоноидов.

Исследования, проведенные японским Научно-исследовательским центром здоровья, свидетельствуют о том, что рак молочной железы меньше распространен в тех префектурах, где женщины потребляют больше соевых продуктов. Контрольные исследования, проведенные недавно в Австралии, показали, что те женщины, которые потребляли больше флавоноидов (источником которых в основном являются соевые продукты), значительно меньше подвержены риску заболевания раком молочной железы, чем те, которые потребляли мало флавоноидов. Эти факты дают объяснение, почему жители Окинавы отличаются столь низким уровнем заболеваемости

гормонально зависимыми видами рака. Доказательства быстро накапливаются, особенно в отношении рака молочной и предстательной желез, а также рака толстой кишки. Источниками данных, приведенных в табл. 6, являются Центр исследований долгожителей, Всемирная организация здравоохранения и некоторые научные публикации.

Таблица 6

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ФЛАВОНОИДОВ
И ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РАКОМ В США, ЯПОНИИ И НА ОКИНАВЕ**

Население	Потребление флавоноидов, (мг/день)	Смертность от рака (на 100 тыс. чел./год)
Американцы	12,9	132
Японцы	64,5	106
Жители Окинавы	100,9	97

Защитный фактор 6: умеренное потребление алкоголя

Обнаружена связь между высоким потреблением алкоголя и увеличением риска заболевания некоторыми гормонально зависимыми видами рака. Лучшее всего изучен в этом отношении рак молочной железы. Более 20 контрольных и свыше восьми перспективных исследований показали, что алкоголь увеличивает риск заболевания раком молочной железы. Эта зависимость не подлежит сомнению. Подсчитано, что у сильно пьющих людей риск возрастает в три раза. Повышенное потребление алкоголя вызывает увеличение производства организмом эстрогена как у женщин, так и мужчин. А эстроген непосредственно связан с раком молочной железы.

Даже у мужчин, если они потребляют много алкоголя, возрастает риск заболевания раком молочной железы. У алкоголиков наблюдается-

ся много явных признаков увеличения уровня эстрогена в организме: разрыв мелких капилляров в виде паутинообразной сети, эритема ладоней (красные руки) и гинекомастия (разрастание тканей молочной железы, что происходит как у мужчин, так и у женщин). Причем грудь у мужчин увеличивается, а яички сморщиваются. Для женщин перед менопаузой такая гормональная нагрузка особенно опасна, поскольку их организм уже производит в больших количествах собственный эстроген.

Считается, что фолиевая кислота защищает организм от рака толстой кишки, но она и разрушается под воздействием алкоголя. Исследования показали, что женщины на Окинаве употребляют мало алкоголя — в среднем менее унции крепкого спиртного в день. В то же время мужчины потребляют примерно в два раза больше алкоголя, и рак толстой кишки у них развивается чаще. Ключ к решению вопроса — умеренность.

Защитный фактор 7: небольшое содержание жировой ткани в организме

Как и большинство факторов риска заболевания гормонально зависимыми видами рака, избыточное количество жировой ткани в организме непосредственно связано с увеличением производства гормонов, таких как эстроген и инсулин. Тучность в период менопаузы — один из серьезнейших признаков возросшего риска развития рака молочной железы. Причина здесь очень проста. Эстроген производится в избыточной жировой ткани организма, особенно в областях вокруг бедер и талии. Больше жира — больше эстрогена (и инсулина). Производство чрезмерного количества эстрогена из-за излишка жировой ткани может быть также проблемой для женщин в предменопаузальный период. Если молодая женщина отличается большой тучностью, эстроген может вырабатываться в таком количестве, что у нее прекращается овуляция.

Роль инсулина еще более интересна. Мы уже коснулись одного аспекта, связанного с инсулинорезистентностью. Но есть и другая сторона этой проблемы, которая отражает сложное взаимодействие

между жировой тканью организма, инсулином и эстрогеном. Вот как это происходит. Одним из главных сигналов для наступления первой менструации является увеличение жира в организме. Вследствие этого активизируются гормоны роста (в том числе инсулин), индуцирующие созревание. Увеличение жировой ткани у девочек в Японии в последние несколько десятилетий привело к раннему началу менструаций и соответственно к более ранней выработке эстрогена. Этот фактор приводится как одна из возможных причин роста заболеваемости раком молочной железы у японских женщин.

Как показали наши исследования, у стариков на Окинаве очень мало жировой ткани в организме (более детально мы будем рассматривать этот вопрос в разделе «Стройное, подтянутое тело»). Все это приводит к одному и тому же выводу: оставайтесь стройными и худощавыми, как старики Окинавы, и вы будете меньше подвержены заболеванию гормонально зависимыми видами рака.

Защитный фактор 8: высокий уровень физической активности

Физические упражнения настолько важны для предупреждения развития многих болезней, в том числе рака толстой кишки и молочной железы, что, если бы могли сделать из них пилюлю, она побила бы рекорды по продаваемости, опередив виагру. Физические упражнения способствуют снижению уровня жировой ткани в организме, что, в свою очередь, уменьшает производство эстрогена в период менопаузы и количество инсулина в организме. Упражнения помогают мышцам усваивать инсулин, и, таким образом, он не может стимулировать развитие рака в клетках молочной железы или толстой кишки. Каков бы ни был механизм воздействия физической активности на человеческий организм, несколько перспективных исследований говорят явно в пользу ее способности предупреждать развитие раковых заболеваний. Физические упражнения могут снизить вдвое риск возникновения рака, поэтому наш совет — двигайтесь. Занимайтесь наиболее предпочтительными для вас видами боевых искусств, берите уроки танцев, сажайте растения у себя в саду — и ходите, ходите, ходите!

ГОРМОНАЛЬНО ЗАВИСИМЫЕ ВИДЫ РАКА

Рак молочной железы

Большинство опухолей в груди не являются раковыми. Это доброкачественные новообразования, которые не дают метастазов. Молочная железа состоит из долек, где образуется молоко, млечных протоков, которые доставляют молоко к соску, а остальное — это жировая ткань. Дольки и протоки — наиболее чувствительные к гормонам ткани, именно в них и образуются злокачественные опухоли: дольковый и интрадуктальный (или угревидный) рак — две основные формы заболевания.

В среднем у 1 из 10 женщин Северной Америки в течение жизни развивается рак молочной железы. Этот показатель может несколько изменяться в зависимости от цвета кожи и возраста. Если у вас есть другие факторы риска, например у близкой родственницы был рак молочной железы, или вы страдаете от избыточного веса, или принимаете эстроген, то риск заболеть раком молочной железы у вас значительно выше. Рак молочной железы настолько распространен в Северной Америке, что если у одной из ваших родных сестер нет его, то у одной из двоюродных точно будет. У всех есть кто-то, кто страдает или будет страдать от этого заболевания.

Но если вы — жительница Окинавы, то, скорее всего, вы не знаете ни одной женщины, у которой развился этот рак. Вы, возможно, слышали о нем, но никогда не встречали — настолько он редок. На Окинаве нет необходимости делать маммограмму. Вам придется собрать под одной крышей 100 тыс. островитянок, чтобы найти среди них шестерых, которые умрут от рака молочной железы. То есть у женщин Окинавы шансы прожить жизнь без страха заболеть этой болезнью на 80% выше, чем у североамериканок. И даже если такое случится, риск умереть от нее все равно в два раза меньше.

Некоторые ученые могут указать, что большинство женщин Северной Америки, заболевших раком молочной железы, не умрут от него. Это не значит, что он перестал внушать страх. Однако существует широко распространенное мнение, что рак молочной железы — это главная причина смерти среди женщин. Это не так, главная причина — сердечно-сосудистые заболевания. Но рак молочной железы истощает

физически и опустошает психологически. От него умирают 5% женщин Северной Америки, т. е. 50 тыс. человек в год, — это много с любой точки зрения.

Одной из причин развития многих болезней является наследственность, и ученые в течение многих лет использовали этот факт для объяснения больших различий в уровнях заболеваемости раком молочной железы среди японских и североамериканских женщин. Тот же самый аргумент использовался в отношении сердечно-сосудистых заболеваний, рака предстательной железы и толстой кишки и многих других болезней, причины развития которых мы не до конца понимаем. Если мы не знали, что вызвало болезнь, виноваты были «гены». Теперь мы считаем, что, возможно, у людей, ведущих одинаковый образ жизни, развивается одна и та же болезнь, особенно когда речь идет о еде и распорядке дня. За последнее время достигнут большой прогресс в понимании роли как неизменяемых, или генетических, основ того или иного заболевания (например, рака молочной железы), так и изменяемых факторов, таких как образ жизни.

Ученые выявили несколько генов, ответственных за развитие рака молочной железы. Два наиболее изученных гена — BRCA-1 и BRCA-2 — в 15% случаев являются «виновниками» развития рака молочной железы у североамериканских женщин. Существуют, возможно, и другие, пока неизвестные гены, которые играют определенную роль на разных стадиях развития ракового процесса, в том числе гены, ответственные за распространение опухоли, и гены, подавляющие рост опухоли. И тем не менее факт остается фактом: «плохие» гены, судя по всему, отвечают только за небольшую часть случаев возникновения рака молочной железы.

Первые доказательства того, что генетический фактор не является единственной причиной возникновения рака молочной железы, появились в результате наблюдения за здоровьем японцев, иммигрировавших в США. Ситуация здесь аналогична истории с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Вы уезжаете из Японии на Запад, перенимаете местные привычки питания и образ жизни — и риск заболевания раком молочной железы у вас увеличивается. Японка по мере адаптации к западной культуре теряет привычки, которые ее защищали, в частности, она отказывается от традиционного режима питания, и риск заболевания раком молочной железы у нее становится таким же, как у жительницы Кавказа. Этот факт

должен послужить большим стимулом для следования тому образу жизни, который мы предлагаем в этой книге. На предыдущих страницах мы коснулись многих факторов, которые влияют на вероятность развития рака молочной железы. Табл. 7 иллюстрирует некоторые из наиболее существенных нефармакологических факторов образа жизни, играющих важную роль в развитии этого вида рака (что подтверждают наши исследования на Окинаве). Степень их влияния на здоровье во многом зависит от вас.

Таблица 7

**ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ИМЕЮЩИЕ ОТНОШЕНИЕ К РАКУ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА	ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ	ФАКТОРЫ РИСКА
ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ	Кормление грудью Каротиноиды Клетчатка Флавоноиды Фрукты Низкий BMI Естественный SERM* Физическая активность Овощи Витамин А	Тучность у взрослых Алкоголь Поздняя первая беременность Поздняя менопауза/рано начавшиеся менструации Бесплодие (не происходит зачатия)
ВОЗМОЖНЫЕ	Рыба (жиры омега-3) Ликопен** Мононенасыщенные жиры ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты) Витамин С	Белок животного происхождения Мясо Пестициды (например, ДДТ) Насыщенные (животные) жиры

* Выбранные модуляторы рецепторов эстрогена (например, соя).

**Ликопен — каротиноид, является мощным антиоксидантом, подавляет свободные радикалы, снижает риск заболевания некоторыми видами рака, в частности раком простаты.

Рак предстательной железы

Предстательная железа — орган величиной с грецкий орех, расположенный между дном мочевого пузыря и прямой кишкой. Она производит высокоэнергетическую семенную жидкость, которая смешивается со спермой, поступающей из яичек во время эякуляции, и помогает питать клетки сперматозоидов во время их движения к яйцеклетке. Предстательная железа имеет тенденцию с возрастом значительно увеличиваться в размерах, в основном благодаря тестостерону и его еще более мощному «родственнику» — дегидротестостерону (ДГТ). Это вызывает у мужчин старшего возраста многочисленные проблемы, поскольку железа окружает уретру и располагается сразу под мочевым пузырем. Такое явление называется доброкачественной гипертрофией предстательной железы (ВПН). Это не рак — просто разрастаются нормальные клетки железы.

Рак предстательной железы начинает развиваться, когда происходит бесконтрольный рост клеток, образуя злокачественную опухоль. Она постоянно увеличивается и в конце концов ощущается как уплотнение на стенке предстательной железы. Если это уплотнение разрывает капсулу, окружающую железу, оно может распространиться (дать метастазы) в кости или близлежащие органы, например в мочевой пузырь. Тестостерон и его более активная форма, ДГТ, считаются основными «виновниками» разрастания предстательной железы. Чем больше она «подкармливается» этими гормонами, тем больше воспроизводится клеток, и тем более вероятно, что появится аберрантная клетка, которая превратится в раковую.

Рак предстательной железы — это один из наиболее распространенных видов рака у мужчин в США и других странах Запада. Во многом он является мужским эквивалентом рака молочной железы: образуется в клинически распознаваемой форме; встречается примерно так же часто (около 180 000 случаев в год); почти так же часто приводит к летальному исходу (в США от него умирают примерно 40 000 мужчин в год); психологически он так же сильно опустошает людей. В предстательной железе накапливается около 80% эякуляционной жидкости, и импотенция является обычным побочным эффектом при хирургичес-

ком или медикаментозном лечении. Одним из видов лечения является кастрация — чудовищная перспектива для большинства мужчин.

В то время как рак предстательной железы по своей распространенности носит характер эпидемии в Северной Америке и Европе, он крайне редко встречается на Окинаве — примерно на 80% реже, чем в Северной Америке. Коллеги из отдела урологии Университета Рюкю, исследовавшие заболеваемость раком предстательной железы среди жителей Окинавы, обнаружили, что он встречается так редко, что даже не стали публиковать результаты. Большинство островитян никогда даже не слышали об этом заболевании, если, конечно, они не переехали в Северную Америку и не изменили образ жизни, — тогда, как и в случае с раком молочной железы, уровень заболеваемости резко возростал.

Многие из факторов риска заболевания раком молочной железы распространяются и на рак предстательной железы. Одним из факторов роста, который, возможно, связывает эти два вида рака (а может быть, и рак толстой кишки), является инсулиноподобный фактор роста (ИФР-1). Это вещество, по действию подобное инсулину, производится в количестве, превышающем норму, у людей с избыточным весом тела. Гарвардским университетом было проведено исследование, в результате которого выяснилось, что у мужчин с высоким уровнем ИФР-1 очень велик риск развития рака предстательной железы. Вывод ясен: следите за массой жировой ткани в вашем организме.

Овощи великолепно защищают предстательную железу, и их с удовольствием едят на Окинаве. В них содержатся несколько компонентов, которые могут сдерживать развитие ракового процесса: флавоноиды (растительные блокаторы гормонов), каротиноиды (а именно бета-каротин и ликопен, обнаруженные в помидорах, арбузе и, по всей вероятности, в произрастающем на Окинаве сладком картофеле), витамин Е и другие неизвестные пока антиоксиданты и блокаторы гормонов. Мы провели сравнительные исследования привычек питания у жителей Окинавы и уровня специфического антигена предстательной железы (признак наличия риска заболевания раком предстательной железы). Жиры вообще, насыщенные жиры и алкоголь — основные факторы риска; в то же время у тех, кто потреблял больше всего соевых продук-

тов, наблюдались тенденции к защищенности от рака. В следующей главе мы подробнее расскажем о том, какие пищевые продукты лучше всего помогают сохранить здоровье.

После тщательного изучения влияния пищевых жиров на состояние предстательной железы был сделан следующий вывод: одни жирные кислоты могут увеличить риск развития рака предстательной железы (так же как молочной и поджелудочной желез, а также прямой кишки), в то время как другие могут оказывать защитное действие. Опыты на животных позволили обнаружить связь между высоким потреблением полиненасыщенных жирных кислот и раком предстательной железы. Конкретную жирную кислоту, виновную в развитии рака, было трудно распознать, однако появляется все больше доказательств связи между животными жирами, особенно содержащимися в красном мясе, сливочном масле и молочных продуктах, и раком предстательной железы. В следующей главе мы расскажем, как измерить и изменить потребление мяса и молочных продуктов, чтобы снизить риск развития рака предстательной железы. Это основная часть Программы Окинавы.

Поразительный вывод о том, что риск развития рака предстательной железы меньше у тех людей, которые больше подвергаются воздействию солнечного облучения (ультрафиолетовых лучей), привел к появлению гипотезы о том, что, возможно, витамин D является в данном случае замедлителем патологического процесса. Витамин D — это гормон, поэтому неудивительно, что в том или ином виде он может участвовать в развитии гормональнозависимых видов рака, таких как рак предстательной железы. Витамин D — один из тех немногих витаминов, которые воспроизводятся организмом, при условии, что он получает в достаточном количестве ультрафиолет. Эту гипотезу поддерживает открытие в нормальной предстательной железе рецепторов витамина D, а также других доказательств того, что этот витамин может изменять раковые клетки в благоприятную сторону. То, что жители Окинавы постоянно бывают на солнце, может быть одним из объяснений и низкого уровня заболеваемости раком предстательной железы. Это, разумеется, не означает, что нам немедленно следует бежать на пляж, вливать в себя огромное количество масла и печься до хрустящего состояния. Большинство из нас знает, что чрезмерно продолжительное пребывание на солн-

це может привести к развитию рака кожи — одного из самых зловещих видов рака. Умеренность — вот основное правило игры.

Хотя для подтверждения связи между раком предстательной железы и витамином D требуются дальнейшие исследования, утешительно думать, что приятная прогулка под солнцем может уменьшить вероятность развития этого заболевания. Разумеется, важно также потреблять пищу с высоким содержанием витамина D. Его много в жирной рыбе, такой как лосось, тунец, сельдь, скумбрия и треска (да и в печени трески тоже), в устрицах и грибах. Регулярное потребление рыбы является частью приведенной ниже Программы Окинавы.

Питание, обогащенное флавоноидами (вещества, блокирующие гормоны и противодействующие раку), которые обнаружены в сое и других бобовых, связывают со снижением риска развития рака предстательной железы, хотя причины этого явления не совсем понятны. Мы полагаем, что дальнейшие исследования подтвердят результаты, полученные ранее: флавоноиды убивают клетки рака предстательной железы, опухоль растет медленнее или вообще не развивается у тех животных, которые едят много сои или находятся на флавоноидной диете, а те человеческие популяции, которые потребляют высокие дозы флавоноидов, меньше подвержены риску развития рака предстательной железы. Жители Окинавы, потребляющие внушительное количество соевых продуктов, находятся наверху таблицы потребления флавоноидов и внизу таблицы уровней заболеваемости раком предстательной железы (более подробная информация о флавоноидах дана в главе 3).

Каротиноид ликопен оказался в центре внимания, после того как проведенное Гарвардским университетом исследование показало, что он также может защищать организм человека от развития рака предстательной железы. Механизм его действия также неизвестен, однако предполагается, что здесь играет какую-то роль его способность блокировать тестостерон и/или оказывать антиокислительное действие. Предполагается, что ликопен — еще более мощный антиоксидант, чем витамин Е, что также, по-видимому, уменьшает риск развития рака предстательной железы. Судя по всему, ликопен глубоко проникает в железу — об этом говорит его присутствие в пробах ткани предстательной железы, взятой при аутопсии.

Одним из самых лучших источников ликопена в питании североамериканцев оказались помидоры и томатный соус. Появилась даже шутка, что «пищевая» диета — лучшая профилактика рака предстательной железы. Выяснилось, что на Окинаве потребляют больше всего ликопена во всей Японии. Наиболее вероятный его источник в диете островитян — пурпурный пигмент, обнаруженный в «имо» — сладком картофеле, который является излюбленным гарниром и основным продуктом питания на Окинаве. Мы проводили исследования в этом направлении и надеемся на появление в ближайшем будущем шутки по поводу диеты «имо». В табл. 8 перечислены наиболее изученные нефармакологические факторы образа жизни, которые могут сыграть роль в развитии рака предстательной железы и которые, однако, вы можете регулировать и держать под контролем.

Таблица 8

**ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ИМЕЮЩИЕ ОТНОШЕНИЕ К РАКУ
ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА	ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ	ФАКТОРЫ РИСКА
ВЕРОЯТНЫЕ	Каротиноиды Флавоноиды Ликопен Соевые продукты Помидоры Овощи Витамины D и E	Мясо Молоко и молочные продукты Насыщенные жиры животного происхождения Весь жир
ВОЗМОЖНЫЕ	Низкокалорийное питание Полиненасыщенные жирные кислоты растительного происхождения	Алкоголь Высококалорийное питание Полиненасыщенные жирные кислоты животного происхождения Жировая ткань в организме

Рак толстой кишки

Толстая кишка — это длинная мышечная трубка, которая соединяет тонкий кишечник с анальным отверстием. Нормальная клетка толстой кишки может превратиться в злокачественную, после того как получит значительное количество «ударов», источниками которых являются питание и окружающая среда. Они повреждают генетический механизм (возникновение) клетки, и она начинает быстро воспроизводиться при наличии достаточного числа факторов роста (таких как инсулин); дочерние клетки вырастают в уплотнение, которое быстро прорастает сквозь стенку прямой кишки и распространяется в другие части организма (метастазирование).

Рак толстой кишки — второй по распространенности вид рака в США, он поражает приблизительно 130 тыс. человек в год, главным образом тех, кому за 50. Эта болезнь коварна — она редко дает симптомы, до тех пор пока не станет слишком поздно. К числу симптомов относятся изменения в работе кишечника, такие как запор или понос, стул с кровью, более темный или тонкий, чем всегда, а также частые боли, вызванные газами.

Рак толстой кишки — это еще один вид рака, связанный с питанием и другими факторами образа жизни. На Окинаве он встречается вдвое реже, чем в США. В последнее время было проведено множество исследований рака толстой кишки, и его генетическая основа стала яснее. Ряд генов делает этот вид рака реальностью еще до наступления 40 лет, как правило, если кто-то из кровных родственников (мать, отец, сестра, брат) страдают им.

У большинства из нас это опять-таки взаимодействие генов и окружающей среды, вы можете существенно повлиять на риск возникновения заболевания, изменив привычки и образ жизни. Вселяет надежду тот факт, что рак толстой кишки легко распознать на ранней стадии с помощью ректороманоскопии и колоноскопии, а также нового неинвазивного теста, который называется виртуальной колоноскопией (тип сканирования).

Роль клетчатки как средства профилактики развития рака толстой кишки известна давно. Благоприятное действие клетчатки еще раз подтвердилось, когда исследователи Гарвардского университета обнару-

жили, что присутствие клетчатки в пище способствует активности ферментов, катализирующих реакции образования протеина, блокирующего процесс развития рака толстой кишки. Возможно, и другие вещества, найденные в зерновых и непосредственно связанные с клетчаткой, такие как лигнаны*, могут играть важную роль в этом процессе. Следует помнить, что содержащие большое количество клетчатки и мало глюкозы цельное зерно, фрукты, овощи и соя играют ключевую роль в предупреждении рака толстой кишки. Кроме того, необходимо проходить регулярное обследование у врача-проктолога после 50 лет. В табл. 9 перечислены наиболее важные факторы образа жизни, которые находятся в пределах вашего контроля и могут повлиять на риск возникновения рака толстой кишки.

Таблица 9

ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ИМЕЮЩИЕ ОТНОШЕНИЕ К РАКУ ТОЛСТОЙ КИШКИ

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА	ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ	ФАКТОРЫ РИСКА
НЕСОМНЕННЫЕ	Физическая активность Овощи	
ВЕРОЯТНЫЕ	Каротиноиды Клетчатка Флавоноиды и лигнаны Прием больших количеств фолиевой кислоты Пища с низким ГИ (крахмал)	Алкоголь Тучность Пережаренное или переработанное мясо Красное мясо Курение Жиры
ВОЗМОЖНЫЕ	Зерновые Кофе Витамины C, D, E	Высококалорийное питание Инсулин/ИФР-1 Железо

* Лигнаны — вещества, содержащиеся во многих растениях, особенно в семенах, клубнях, корне и листьях. Содержатся в растениях в свободной форме или в виде гликозидов. Оказывают противоканцерогенное, стимулирующее и тонизирующее действие

Рак яичников

Яичники — это две железы размером с миндальный орех, расположенные по обеим сторонам матки и соединенные с ней фаллопиевыми трубами. Каждый месяц один или другой производит яйцеклетку, которая проходит по фаллопиевой трубе в матку для оплодотворения. Яичники также производят женские половые гормоны эстроген и прогестерон. Рак яичников возникает, когда нормальные клетки яичников превращаются в злокачественные и начинается их воспроизводство; если окружающая среда предоставляет достаточно гормональных факторов роста, образуется опухоль.

Рак яичников поражает в Америке примерно 23 тыс. женщин каждый год. Он особенно опасен тем, что к тому времени, когда его обнаруживают, обычно слишком поздно, чтобы что-то сделать. Его симптомы немногочисленны, иногда почти незаметны, и обычно болезнь проявляется на поздней стадии, когда уже плохо поддается лечению. В 80% случаев она приводит к смертельному исходу. К сожалению, этот вид рака трудно обнаружить на ранних стадиях даже с помощью анализа крови СА-125. Способность теста обнаружить рак не слишком высока, и результатам не всегда можно доверять.

Мы точно знаем, что рак яичников, как правило, чаще появляется у тех женщин, которые находятся в группе риска по поводу рака молочной железы, то есть его могут вызывать или предупреждать аналогичные факторы. Таким образом, ведя образ жизни, предполагающий низкую степень риска, например в соответствии с Программой Окинавы, вы по крайней мере способствуете предупреждению развития у вас рака яичников. В табл. 10 перечислены факторы образа жизни, которые вы можете контролировать.

Таблица 10

**ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ИМЕЮЩИЕ ОТНОШЕНИЕ К РАКУ ЯИЧНИКОВ**

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА	ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ	ФАКТОРЫ РИСКА
ВЕРОЯТНЫЕ	Кормление грудью Оральные контрацептивы* Овощи/фрукты	Эстроген Бесплодие Тучность
ВОЗМОЖНЫЕ	Каротиноиды Рыба Флавоноиды	Молочные продукты Насыщенные (животные) жиры Потребление жира вообще

***Предупреждение:** курение при приеме оральных контрацептивов в значительной степени увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта

ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОВОДУ СКРИНИНГА

В этой книге мы сосредоточились на факторах образа жизни, особенно тех, которые проявили свою значимость во время наших исследований на Окинаве. Однако массовое обследование населения на предмет выявления рака не теряет своей значимости и спасает нам жизнь. Особенно эффективна скрининговая стратегия для выявления рака прямой кишки, молочной железы и рака шейки матки (не считается гормонально зависимым видом рака). Также существуют скрининговые тесты для выявления рака предстательной железы (см. Приложение А).

ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОВОДУ ДРУГИХ ВИДОВ РАКА

Ни одно исследование здоровья жителей Востока не будет полным, если оставить без внимания рак желудка — причину смерти многих людей в Японии, Корее, Китае и других регионах Азии. У жителей Окинавы риск развития рака желудка, как и других онкологических заболеваний, сведен к минимуму.

КРЕПКИЕ КОСТИ

Открытия: жители Окинавы отличаются крепкими костями; риск перелома шейки бедра у них в два раза ниже, чем в Северной Америке.

Факторы образа жизни: режим питания, особенно потребление флавоноидов, регулярные физические упражнения, минимальное потребление алкоголя и табака.

Термин «остеопороз» употребляется, когда речь идет о пониженном содержании кальция в костях из-за незначительного его потребления; недостатка силовых физических упражнений, старения и ряда других причин. Остеопения (дословно «бедность костей») — это нижние 5% по шкале плотности костей (шкала рассчитывается на основе состояния молодых здоровых костей, мало подверженных риску переломов), а остеопороз — это нижние 2,5% по той же шкале.

Кость — это живая ткань, которая постоянно обновляется благодаря работе костных клеток, именуемых остеобластами (которые строят кость), и остеокластами (которые разрушают кость). Этот процесс зависит от тех физических требований, которые мы предъявляем к организму и поставке ему питательных веществ, таких как кальций. Чтобы завершить полный цикл обновления кости (в котором основная часть кости заменяется) — в лучшую или худшую сторону, — требуется от 30 до 80 недель. Когда мы молоды, мы отстраиваем достаточно костной ткани, чтобы ее хватило на десятилетия. И действительно, мы можем терять кальций из костей в течение многих лет, прежде чем кость разредится настолько, чтобы это привело к переломам в тех частях, которые подвергаются наибольшей весовой нагрузке, особенно в бедрах, позвоночнике и запястьях. Но к 65 годам почти 25% женщин в США (особенно кавказского происхождения) сталкиваются с проблемой переломов шейки бедра или позвоночника. Мужчины тоже подвержены этому, но в два раза реже, чем женщины.

Особенно впечатляющим открытием во время исследований, проведенных нами на Окинаве, был тот факт, что переломы шейки

бедр у жителей острова весьма редки, что является косвенным показателем крепости и общего здорового состояния их костей. Здоровье костей в человеческом организме частично определяется максимальной плотностью костной ткани, которая обычно достигается после 20 лет. Большинство из нас начинает терять кальций после 30 лет, и этот процесс продолжается до конца жизни. У женщин он происходит особенно быстро после наступления менопаузы, когда защищающий организм эстроген утерян. Плотность кости обычно измеряют в позвоночнике, тазобедренных костях или запястьях с помощью специального метода — DXA. Люди, страдающие остеопорозом, или «хрупкими костями», подвержены высокому риску перелома. Больше всего боятся старые люди перелома шейки бедра, потому что в их возрасте это означает в лучшем случае пребывание на больничной койке до полного выздоровления, а в худшем — смерть в результате осложнений.

Исследования, проведенные нашими коллегами, показали, что случаев перелома шейки бедра у жителей Окинавы на 20% меньше, чем в остальной Японии, а у японцев этот показатель примерно на 40% ниже, чем у американцев. Наши исследования свидетельствуют о том, что плотность костей пожилых людей на Окинаве аналогична той, что мы наблюдаем у американцев. Как и все остальные, они также теряют костную массу, однако более медленно. Как показывают исследования, проведенные нашей группой в 1995 году, здесь, по всей вероятности, играют роль несколько защитных факторов, в том числе высокое потребление островитянами пищи и природной питьевой воды, содержащих кальций, высокий уровень витамина D благодаря пребыванию на солнце, рост физической активности, особенно в пожилом возрасте — и еще раз — вездесущие флавоноиды.

Хотя еще рано утверждать что-то определенно, однако появляется все больше доказательств того, что флавоноиды могут увеличивать плотность костей. И вам вовсе не нужно корзинами поедать соевые бобы, чтобы достичь этого эффекта. Недавнее исследование, проведенное доктором Кеном Сетчелом в Университете Цинциннати, показало что потребление 60—70 мг флавоноидов в день — количество, содер-

жащееся в трех стаканах соевого молока или трех горстях соевых орехов,— приводит к значительному увеличению остеокальцина — вещества, содержащегося в крови и служащего показателем образования костной ткани. Защитное действие флавоноидов отмечалось также учеными из Университета Вашингтона, которые исследовали их влияние на состояние костей пожилых американцев японского происхождения. У тех, кто принимал больше всего флавоноидов, плотность ткани тазобедренных костей была на 80% выше, а позвоночника на 13% выше, чем у тех, кто получал меньше всего флавоноидов. Если учесть, что увеличение плотности костной ткани на 2—3% может переместить вас из группы с высокой степенью риска перелома в группу со средней степенью, эти цифры покажутся вам весьма и весьма примечательными. И наконец, исследования, проведенные в Государственном университете Айовы, неопровержимо доказывают, что флавоноиды, содержащиеся в сое, защищают кости. План режима питания, приведенный нами в главе 10, обеспечивает поступление в организм 100 мг флавоноидов в день как при восточном, так и при западном подходе к Программе Окинавы.

Наиболее важным фактором, от которого зависит плотность костной ткани у женщин, считается собственный эстроген организма (эндогенный эстроген). Исследователи в целом согласны с этим, однако исследования, большинство из которых было проведено в клинике Майо, заставляют предположить, что от эстрогена, а не от тестостерона, как предлагалось ранее, может в значительной степени зависеть плотность костей и у мужчин. Мы полагаем, что большую роль в предупреждении остеопороза у жителей Окинавы играют приведенные ниже факторы (*табл. 11*). Мы думаем, что они помогут и вам улучшить состояние своих костей.

Таблица 11

**ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ИМЕЮЩИЕ ОТНОШЕНИЕ К ОСТЕОПОРОЗУ**

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА	ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ	ФАКТОРЫ РИСКА
ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ	Кальций/витамин D Эстроген Физическая активность	Ранняя менопауза (до 45 лет) Низкий вес тела Курение
ВОЗМОЖНЫЕ	Зеленые листовые овощи Пища с высоким содержанием кальция, магния Флавоноиды	Чрезмерное употребление алкоголя Высокое потребление белка Высокое потребление натрия

ОСТРЫЙ УМ

Открытия: большинство жителей Окинавы сохраняют замечательную остроту ума, даже переступив столетний рубеж.

Факторы образа жизни: привычки в питании, которые сохраняют артерии чистыми, обеспечивают и хороший приток крови к мозгу; высокое потребление продуктов, содержащих антиоксиданты; активная жизненная позиция (постоянное обучение чему-то новому).

Некоторое ослабление умственной деятельности с возрастом неизбежно, однако мозг обладает замечательной эластичностью. И наука продолжает развеивать многочисленные мифы по поводу старения мозга. Мы больше не считаем, например, что количество мозговых клеток остается всегда неизменным у взрослых без какой бы то ни было возможности делиться или заменяться другими. Эта смена многолет-

ней точки зрения медиков произошла в начале 90-х годов, после того как студент выпускного курса Университета Калгари добавил здоровую смесь факторов роста нервных клеток в чашу Петри, содержащую мозговые клетки старой мыши. И произошло немыслимое: клетки начали расти и делиться, как мозговые клетки молодой мыши. Это событие вызвало грандиозный сдвиг во взглядах на старение мозга и вернуло надежду, что люди смогут найти средство бороться с болезнью Альцгеймера и другими проявлениями слабоумия (потери памяти), наблюдаемыми у пожилых людей.

Одна из основных причин потери памяти — это слабоумие, подобное тому, какое бывает при болезни Альцгеймера. Оно характеризуется потерей клеток мозга (нейронов) в тех частях мозга, которые отвечают за память. Другие виды слабоумия, как полагают, вызваны несколькими инсультами маленького или крупного масштаба, они характеризуются резким поэтапным ослаблением функции мозга, в отличие от постепенного ослабления, как это происходит в случае болезни Альцгеймера. Интересно отметить, что любые формы слабоумия, возможно, связаны с теми же распространенными факторами риска, которые вызывают развитие сосудистых заболеваний. В настоящее время мы подразделяем старческое слабоумие на два класса — васкулярный и невааскулярный (это главным образом болезнь Альцгеймера). Проведенные исследования заставляют предположить, что и в том, и в другом случае они связаны с болезнями кровеносных сосудов. И одним из принципиальных виновников в этом сценарии, возможно, является гомоцистеин, который разрушает стенки артерий и вен (о чем мы говорили в разделе, посвященном сердечно-сосудистым заболеваниям). Другими причинами могут быть холестерин и высокое кровяное давление.

После 90 лет риск развития старческого слабоумия варьируется от такого низкого показателя, как 40%, до такого высокого, как 77%. Регулярно проводимые нами скрининговые исследования показали, что многие жители Окинавы сохраняют замечательную ясность ума даже в возрасте 100 лет. Кроме того, частота проявления у них слабоумия несколько ниже, чем у пожилых людей в других регионах мира. Это подтверждают исследования, результаты которых были опубликованы в «International Journal of Epidemiology». Выяснилось, что в целом слабо-

умие на Окинаве встречается значительно реже (6,7%) по сравнению с Канадой (7,8%) и Италией (8,4%), притом что группа пожилого населения на Окинаве намного больше. Более того, даже почти в 100-летнем возрасте у жителей Окинавы уровень развития старческого слабоумия ниже, чем у соответствующих групп населения в США и других странах: около 80% мужчин и 60% женщин болезнь не коснулась настолько, чтобы это было распознаваемо. Для большей части населения Америки и Европы этот показатель составляет менее 40%. Два тщательно проведенных исследования также показали более низкий уровень развития слабоумия, связанного с болезнью Альцгеймера у людей, чей образ жизни ближе к традиционному японскому, а в рационе предпочтение отдается японской кухне, по сравнению с теми, кто живет в Америке. В целом же полученные данные свидетельствуют о том, что образ жизни на Окинаве каким-то образом защищает островитян от развития слабоумия, скорее всего, благодаря диете, более подходящей для сосудов головного мозга, то есть содержащей мало холестерина, мало гомоцистеина и много антиоксидантов.

Одно недавно проведенное исследование показало, что прием витамина-антиоксиданта Е на самом деле более эффективен с точки зрения задержки развития слабоумия, чем одно из новых лекарств, разработанных для лечения болезни Альцгеймера. Продолжая это исследование, мы изучали присутствие витамина Е у пожилых людей на Окинаве и обнаружили, что его уровень на 30% выше, чем у американцев. Вероятнее всего, это обеспечивается их режимом питания, поскольку они очень любят сладкий картофель и другую пищу с высоким содержанием витамина Е, а также широко используют масла, богатые этим витамином, при приготовлении пищи.

Многие, вероятно, слышали, что растение, именуемое гинкго билоба, обладает потенциальным защитным действием против слабоумия. Считается, что оно уменьшает размер повреждения, наносимого мозгу свободными радикалами, и увеличивает приток крови к жизненно важным областям мозга, тем, которые отвечают за память. Ученые обнаружили подтверждение этим данным в нескольких выборочных исследованиях, и это растение уже занесено в список Е Германской комиссии как обеспечивающее безопасное лечение старческого слабо-

умия. Интересно, что орехи гингко на протяжении веков были обычной пищей в Японии, и их всегда можно найти среди запасов продуктов типичной японской семьи.

Имейте в виду, однако, что существующее терапевтическое лечение слабоумия, включающее использование витамина Е, гингко и препарата Ariserp, только задерживает прогрессирование слабоумия примерно на 6—12 месяцев. Наилучшей из естественных систем лечения является раннее предупреждение болезни и включение в образ жизни защитных факторов, о которых мы уже говорили ранее — тех, которые способствуют поддержанию сосудов в здоровом состоянии, поскольку последние играют важнейшую роль в сохранении здоровья мозга, как и организма в целом. Приведенный ниже обобщающий график (рис. 2), составленный по результатам наилучших перекрестно-культурных исследований развития старческого слабоумия с возрастом, демонстрирует, насколько лучше дело обстоит на Окинаве по сравнению с США и Японией.

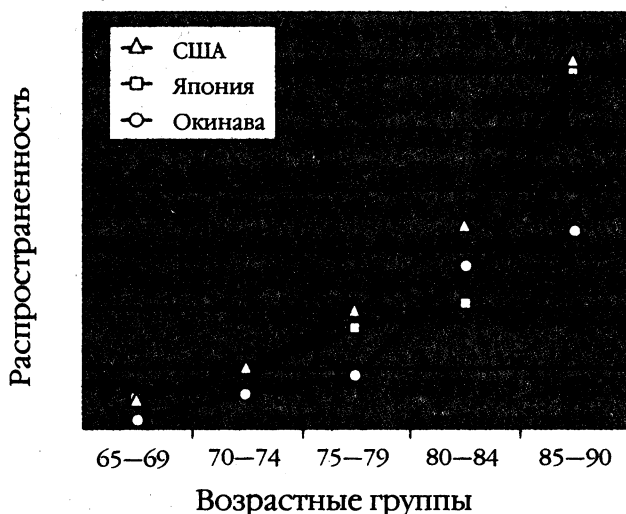


Рис. 2. Распространенность старческого слабоумия среди жителей Окинавы, в Японии и США

СТРОЙНОЕ, ПОДТЯНУТОЕ ТЕЛО

Открытие: пожилые люди на Окинаве сохраняют стройность, средний индекс массы тела у них составляет от 18 до 22 (стройность характеризуется индексом меньше 23).

Основные факторы образа жизни: питание, богатое углеводами, низкокалорийное; привычка к регулярным физическим упражнениям.

Стройное тело — это здоровый уровень жировой ткани в организме. Хотя в научных кругах существуют некоторые разногласия по поводу того, какими должны быть показатели, все согласны с тем, что избыток жировой ткани увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, многих видов рака, диабета и других расстройств.

Объем жировой ткани трудно измерить, и полагаться на вес тела, чтобы оценить, как много у вас жира, неправильно. К счастью, благодаря прогрессу в технологии, мы можем измерить количество жира в организме достаточно точно с помощью низкочастотного сигнала, который называется биоэлектрической задержкой (БИЗ). Теперь можно купить точные весы, которые показывают не только вес, но и количество жировой ткани. Существует и более простой, но менее точный метод, позволяющий оценить, насколько здоровый у вас вес (см. Приложение А). Грубой прикидкой здесь будет индекс массы тела (ИМТ).

Согласно результатам исследований, проведенных на Окинаве, и новейшим научным литературным данным, здоровый уровень жировой ткани — это 10—20% для мужчин и 15—30% для женщин. Тренированные атлеты могут иметь меньший показатель, и мало кому следует иметь более высокий, даже с возрастом. Риск для здоровья неуклонно возрастает по мере увеличения жировой прослойки — все очень просто. Раньше ученые считали, что низкий вес тела в пожилом возрасте может создавать угрозу для здоровья. Но теперь мы знаем: если исключить заядлых курильщиков (имеющих низкий вес тела) и тех, кто плохо питается или страдает от ракового заболевания, то чем худощавее человек, тем лучше. Ученые также считали раньше, что нормально и приемлемо для человека с возрастом набирать вес (жир). Теперь мы

знаем, что это ошибочная точка зрения. Даже всего-навсего 5 лишних килограмм веса (жира) могут увеличить риск возникновения различных болезней, таких как коронарная недостаточность, диабет и некоторые виды рака.

Жители Окинавы сохраняют стройность, потребляя низкокалорийную пищу, основанную на неочищенных, сложных углеводах, практикуют «хара хачи бу» (насыщаются на 80 %) и постоянно находятся в движении — и никаких диет. Обратите внимание, что мы говорим о неочищенных, сложных углеводах. Они сильно отличаются от тех высококалорийных очищенных углеводов, которые подталкивают поджелудочную железу к чрезмерной выработке инсулина. Неочищенные углеводы — это «цельные» углеводы, содержащиеся во фруктах, овощах и цельном зерне с его естественной, нетронутой клетчаткой. Они медленно поступают в кровь, медленно поднимают уровень сахара в крови, обеспечивают хорошее питание и сохраняют наше здоровье.

Влияние на здоровье недавно происшедших изменений в питании населения Окинавы четко прослеживается у тех его представителей, чей возраст менее 50 лет. Они едят «вестернизированную» пищу, в которой содержится больше жиров и меньше углеводов, чем в рационе пожилых людей. Они потребляют слишком много калорий и отличаются низкой физической активностью. Результатом является высочайший в Японии уровень тучности — фактор, обуславливающий значительный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и высочайший риск ранней смерти. Жители Окинавы, которые остались верны традиционному образу жизни, до сих пор являются самыми здоровыми, долгоживущими людьми среди всех японцев.

Когда доктор Дэвид Дженкинс, наш коллега и изобретатель гликемического индекса, доказал, что не все углеводы одинаковы и что некоторые из них сильнее поднимают уровень сахара в крови, чем другие, его комментарии породили целый поток популярных книжек по питанию, в которых делается простой и неправильный вывод о том, что от углеводов толстеют, потому что они слишком сильно увеличивают уровень инсулина в крови. Миллионы североамериканцев тут же сели на низкоугле-

водные диеты и волшебным образом похудели. Однако в таком снижении веса на самом деле нет ничего хорошего: теряются в основном вода и мышечная ткань — то есть именно то, что не следует терять. Углеводы — это совершенное природное топливо. Они полностью сгорают, превращаясь в воду и углекислый газ, который вы выдыхаете. Если организм не получает углеводы в достаточном количестве, он будет «вопить» и «брыкаться», а вы будете плохо себя чувствовать. Лишенный углеводов организм будет использовать запасы накопленного жира и мышечных белков, чтобы образовать глюкозу, потому что именно глюкоза — это то топливо, которое предпочитает мозг. К сожалению, жиры и белки сгорают не полностью.

Токсические побочные продукты метаболизма, именуемые кетонами и альдегидами, приведут к ухудшению дыхания, кожа будет издавать неприятный запах, мышление затуманится, поскольку мозг будет использовать что попало для получения глюкозы. Для организма низкий уровень поступления углеводов означает голод. Подобно наркоману, которому необходим героин, организм идет на все, чтобы добыть глюкозу, иначе само его существование ставится под угрозу. Поначалу все как будто идет неплохо. «Конечно, я чувствую себя не здорово, но зато смотри, как я похудела!» К несчастью, вес — это не только жировые накопления. Остальное — это вода и мышечная ткань, то есть то, что вам совсем не хочется терять.

Та критическая точка, в которой организм впадает в кетоз и начинает питаться за счет самого себя, достигается, когда человек потребляет менее 150 г (5 унций) углеводов — это примерно 600 калорий в день. Затем вы начинаете терять воду в больших количествах. Если вы сравните рекомендуемый нами режим питания, при котором уровень потребляемых углеводов колеблется от среднего до высокого, и низкоуглеводную, высокобелковую, высокожировую диету Аткинса, окажется, что потеря жира на самом деле значительно выше при высокоуглеводном питании (*табл. 12*).

Исследование, результаты которого приведены в табл. 12, было проведено в 70-х годах, когда диета Аткинса проходила через свою первую «революцию». Две группы людей кормили пищей с одним и тем

же количеством калорий, но с разным количеством углеводов — большим и маленьким. Представленные данные иллюстрируют очень важный момент: по мере того как вы уменьшаете потребление углеводов, потеря веса за счет воды и белков увеличивается.

Таблица 12

**ТИП И РАЗМЕР ПОТЕРИ ВЕСА
ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ ПИТАНИЯ**

Диета	Ежедневная потеря веса, г			
	Всего	в том числе за счет		
		воды	жира	белка
Умеренное потребление углеводов (45%)*	278	103	164	11
Низкое потребление углеводов (5% — низкоуглеводная диета Аткинса)	467	285	162	19

* В режиме питания жителей Окинавы этот показатель составляет примерно 55%.

Если вы будете придерживаться диеты Аткинса, то, безусловно, потеряете вес — почти в два раза больше, чем если бы вы следовали Программе Окинавы. Разница, однако, заключается в том, что вы теряете главным образом воду, которая немедленно возвращается, как только вы снова станете потреблять углеводы и ваш измученный голодом организм начнет восполнять потерянные запасы. Вы можете просто раздуться от воды. У людей со слабым сердцем это может привести к его остановке. Вот почему, если вы сидите на диете, очень важно приобрести весы, позволяющие определить процент жировой ткани, или сделать расчет с помощью метода, приведенного в Приложении А, чтобы удостовериться, что вы избавляетесь от жира, а не от воды. Существуют и другие проблемы. По последним данным, длительное следование диете Аткинса может увеличить факторы риска сердечно-сосудистых болезней (в частности, уровень холестерина) — ни много ни мало на 50%.

Вам также не хочется терять мышечную ткань, потому что высокое ее содержание в организме обеспечивает более активный обмен веществ в состоянии покоя, т. е., имея мускулистое тело, вы сжигаете больше энергии, когда отдыхаете. Углеводы настолько остро необходимы организму, что как только вы снова начинаете их потреблять, то набираете вес немедленно — и на этот раз в виде жира. Настоящая трагедия состоит в том, что в конце концов процент содержания жира у вас в организме постепенно увеличивается — каждый раз, когда вы ограничиваете себя в углеводах. Это связано с защитным механизмом организма, который развился в те дни, когда человек бродил по лесам и степям, а голодное существование (подобное низкоуглеводной диете) побуждало организм запасать как можно больше жира в те моменты, когда пищи было в достаточном количестве.

Лучший способ не увеличивать содержание жировой ткани — это сохранять высокую двигательную активность в сочетании с умеренно высоким содержанием углеводов в питании. Организм доволен, вы чувствуете себя хорошо и будете оставаться стройными. В действительности средний показатель индекса массы тела у пожилых людей на Окинаве составляет всего 21 (худощавость начинается с менее 23), что является основным фактором их здоровья до глубокой старости. Вы можете тоже этого добиться. В следующей главе вы найдете план питания, в котором предусмотрено потребление углеводов. Он поможет вам сбалансировать обмен веществ, улучшить здоровье и обеспечить энергию на протяжении всей жизни.

ЕСТЕСТВЕННАЯ МЕНОПАУЗА

Открытие: на Окинаве практически нет женщин, которые получают гормонозаместительную терапию, — она им не нужна. Они переживают менопаузу естественно и без применения фармакологических препаратов, у них реже бывают приливы, заболевания сердца или случаи перелома шейки бедра.

Факторы образа жизни: главным образом режим питания, особенно потребление флавоноидов с продуктами сои; отказ от курения; физические упражнения в форме танцев, несилловые боевые искусства, ходьба и работа в саду.

Естественная менопауза — это просто менопауза, которая не вызывается каким бы то ни было медицинским вмешательством, в противоположность искусственной менопаузе, которая бывает вызвана каким-либо вмешательством (удаление обоих яичников или матки, химиотерапия или облучение и т. д.). Естественная менопауза может также относиться к переживанию менопаузы без применения искусственных гормонов, таких как эстроген или прогестерон. Практически все женщины на Окинаве переживают менопаузу естественным образом — по обоим определениям.

Гормонозаместительная терапия (ГЗТ) — это один из самых спорных вопросов, когда речь идет о здоровье женщин. Каждый день к нам на прием приходят пациентки с вопросами, принимать ли эстроген или переживать менопаузу естественным путем, поможет ли ГЗТ защитить кости, как быть с памятью, сердцем.

Предварительные результаты крупнейшего интервенционного исследования, контролируемого дачей плацебо (это всегда дает самые верные доказательства), заставляют сделать вывод о том, что ГЗТ на самом деле увеличивает риск развития сердечных заболеваний. С другой стороны, существуют веские доказательства того, что ГЗТ благоприятно воздействует на кости, в принципе, это лучшее лечение остеопороза у женщин. Но ГЗТ должна быть основана на личных факторах риска в соответствии с рекомендациями вашего личного врача, а не быть панацеей для всех женщин.

Что мы знаем точно, так это то, что самые здоровые женщины в мире, жительницы Окинавы, не используют ГЗТ. Она им попросту не нужна.

Одним из «виновников» возникновения рака молочной железы является гормон эстроген, а ГЗТ, которой подвергаются женщины в период постменопаузы, — один из основных его источников. Наличие связи между раком молочной железы и ГЗТ доказано. Врачи раньше думали, что добавление прогестина к эстрогену уменьшает риск. К сожалению, результаты последних исследований заставляют думать, что при сочетании эстрогена с прогестином риск даже повышается. Возможно, это связано с типом прогестина, который используется в таблетках ГЗТ.

Результаты длительных наблюдений за здоровьем 65 тыс. женщин, проведенных Гарвардской школой здравоохранения, показали, что после 20 лет применения ГЗТ любой долгосрочный эффект снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза нивелируется из-за увеличения смертей от рака молочной железы. Для этого, судя по всему, есть две причины. Во-первых, ГЗТ меньше защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, чем ранее предполагалось. Во-вторых, гормональная терапия больше, чем ожидалось, опасна с точки зрения развития рака молочной железы: в среднем каждый год риск увеличивается на 8%. На Окинаве ГЗТ никогда не была нужна, потому что его жительницы и так не подвержены практически никакому риску перелома шейки бедра, развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, которые ГЗТ призвана предупредить или лечить.

В настоящее время разрабатываются препараты, которые, возможно, в два раза снизят риск развития рака молочной железы. Многие женщины уже знают о тамоксифене* — селективном модуляторе рецепторов эстрогена (SERM). Он уже много лет применяется для лечения рака молочной железы. К сожалению, тамоксифен, снижая риск развития рака молочной железы, увеличивает риск образования тромбов и инфаркта. А по сравнению с результатами, которые дает следование образу жизни по Программе Окинавы, он в два раза менее эффективен.

Ралоксифен — еще один препарат SERM, который подает большие надежды. В настоящее время он находится в стадии тестирования на предмет эффективности снижения риска развития рака молочной железы у тех женщин, у которых он высок. Предварительные результаты многообещающи: снижение риска на 77% — практически так же, как если бы вы приняли для себя образ жизни на Окинаве и снизили риск естественным путем!

Жительницы Окинавы получают естественные эстрогены (натуральные SERM) благодаря высокому потреблению соевых продуктов.

* Тамоксифен является антиэстрогеном. Он блокирует эстрогенные рецепторы тканей, предотвращает образование соединений эстроген + рецептор.

Соя содержит фитоэстрогены, или растительные эстрогены, именуемые флавоноидами. Другие важные фитоэстрогены — лигнаны, источником которых являются зерновые. Все растения, в особенности бобовые (фасоль, горох), лук и брокколи содержат эти натуральные SERM, но намного меньше, чем соя и льняное семя — королева и король натуральных SERM. Положительный эффект, оказываемый флавоноидами и лигнанами, состоит в том, что они защищают вас от разрушительного действия эстрогена, оставляя его полезные качества.

Все эстрогены, независимо от их происхождения, имеют одно общее свойство: чтобы осуществить свою функцию — способствовать росту клеток,— они должны быть связаны с клеточным рецептором. Можно представить это, как будто эстроген старается проникнуть через дверцу клетки с помощью ключа. Рецептор — это замочная скважина. Когда скважину закрывает SERM, эстроген не может выбраться, и, таким образом, не может способствовать росту клеток. В этом состоит часть того, что делают флавоноиды и лигнаны: они являются блокаторами эстрогена — но селективными (то есть обладающими избирательным действием) блокаторами, в чем и состоит их прелесть. Они позволяют эстрогену связываться и способствовать росту клеток в определенных избранных зонах человеческого тела, там, где его воздействие благоприятно, то есть в костях, и блокируют слишком восприимчивые к эстрогену зоны, такие как эндометрий и молочная железа, где эстроген может нанести вред. А без чрезмерного роста клеток риск рака молочной железы значительно уменьшается.

Это очень важная информация. К группе высокого риска относятся женщины старше 25 лет, у которых вероятность развития рака молочной железы составляет по крайней мере 1,7% в ближайшие 5 лет, что примерно в два раза превышает средний риск. В эту группу входит большинство женщин, у которых близкая родственница (сестра, мать или дочь) имела рак молочной железы, а также все женщины старше 60 лет.

Проблема в том, что для регулирования менопаузы используется чрезмерное количество медикаментов. Вообразите себе: всех женщин сажают на эстроген — предположительно для того, чтобы предупред-

дить развитие коронарных болезней и остеопороза. Но эстроген увеличивает риск развития рака молочной железы. Какое здесь может быть решение? Посадить всех на тамоксифен, антиэстроген. Это безумие! Нам нужно заново открыть красоту этой стадии жизненного цикла женщины и воспринимать его как естественный процесс, а не трактовать его как болезнь. Это не значит, что мы целиком и полностью против гормонального лечения. Очевидно, что есть женщины, которые выиграют от него, но тем не менее, пришло время заняться поисками альтернатив. Замечательную идею высказала онколог доктор Сьюзан Лав в своей великолепной книге «Книга гормонов доктора Сьюзан Лав». Идея сводится к следующему. Принимайте решение по поводу эстрогена на основании своих собственных факторов риска. Если вы относитесь к группе высокого риска по сердечно-сосудистым заболеваниям и остеопорозу и не в состоянии выработать такой подход к образу жизни, который мог бы значительно снизить этот риск, тогда вы можете попробовать применить ГЗТ, которая также могла бы снизить риск. К сожалению, ни тот, ни другой подход не могут вам ничего гарантировать.

Прежде чем сажать на мощные гормональные препараты, которые вместе с пользой подвергают вас очевидному риску, врачи должны как минимум предложить сначала заменить образ жизни. Это относится к любому заболеванию. Мы обычно в течение 6 месяцев применяем терапию альтернативного образа жизни и только потом предлагаем лекарства, если у пациента высокий уровень холестерина, высокое кровяное давление или диабет второго типа. К гормональным лекарствам должен применяться тот же самый подход. И в конечном счете женщина и ее врач должны всегда принимать индивидуальное решение, с учетом ее «профиля риска» (заболевания сердца, остеопороз, рак молочной железы и рак эндометрия).

К сожалению, у нас пока нет надежных способов предсказать, у кого разовьется рак молочной железы, как это можно сделать в отношении других болезней (например, высокий уровень холестерина говорит о развитии сердечно-сосудистых заболеваний). Ситуация, однако, может скоро измениться благодаря исследованиям, которые проводятся нашими коллегами из Университета в Торонто. Они обнаружили,

что чем плотнее ткани молочных желез, тем выше риск развития в них злокачественной опухоли. Если все обстоит действительно так, это можно выявить с помощью маммографии и скорректировать с помощью режима питания. Недавние исследования показали, что ткань молочных желез у японских женщин менее плотная, чем у кавказских, — еще одно свидетельство о важности здорового образа жизни. Приведенные ниже мудрые слова, взятые из редакционной статьи одного крупного медицинского журнала, утверждают приоритет здорового образа жизни над фармакотерапией.

Вопрос номер один: нужно ли вообще принимать гормоны? Снижение риска переломов и болезней сердца редко служит достаточным оправданием для этого, поскольку отказ от курения, регулярные физические упражнения и правильное питание являются здесь эффективными профилактическими мерами... Распространенное утверждение о том, что старение обязательно требует фармакологического вмешательства, к сожалению, привело к пренебрежению нормами питания и образа жизни как основными способами обеспечить здоровое старение.

Тем, кто предпочел бы проходить через менопаузу без применения гормональных препаратов, режим питания и образ жизни жителей на Окинаве является реальным планом к действию. Существует много предположительно натуральных средств против приливов, однако едва ли есть доказательства, что они эффективны. Лучшим доказательством являются выделенные из сои флавоноиды и их гормональные «родственники» лигнаны, присутствующие во многих продуктах зерновых, а также Black Cohosh (содержатся в продающемся без рецепта немецком препарате Remifemin).

Несмотря на то что доказательства эффективности флавоноидов и лигнанов носят предварительный характер, мы считаем, что они приносят реальную пользу. Эти слабые растительные эстрогены, судя по всему, образуют своего рода буфер в организме женщин Окинавы и Японии. Они производят мягкое эстрогеноподобное действие при менопаузе, причем именно там, где нужно (в частности, в кровеносных сосудах). В результате последствия резкого уменьшения выработки эстрогена организмом, такие как приливы, ослабляются. Этот вывод под-

тверждается по крайней мере двумя выборочными, контролируемые плацебо интервенционными испытаниями.

Натуральные SERM действуют также как блокаторы мощного выброса эстрогена в период пременопаузы, устраняя громадные перепады в уровне эстрогена до и после наступления менопаузы. Их действие распространяется значительно дальше: появляется все больше доказательств того, что они снижают риск развития коронарных болезней, остеопороза и рака молочной железы.

В крови у женщин Окинавы содержится значительное количество флавоноидов (натуральных SERM), в то время как их очень мало в крови у американок. Несмотря на широкое применение ГЗТ, в целом у американок результаты не лучше, чем у женщин Окинавы, живущих только на природных эстрогенах. Флавоноиды, возможно, приносят некоторую пользу как природные эстрогены в сочетании со здоровым режимом питания и регулярными физическими упражнениями.

В пользу эффективности флавоноидов свидетельствуют следующие данные. В рационе жительниц Окинавы их содержание составляет 100 мг/день, в рационе американок — 13 мг/день. Наличие приливов, ночного потоотделения и других симптомов менопаузы подтверждают 16,1% островитянок и 46,2% американок, переживающих этот период. Частота случаев перелома шейки бедра (на 100 тыс. чел. в год) составляет 4,414 и 8,206, а смерти от болезней сердца (на 100 тыс. чел. в год) — 18 и 100 соответственно.

Означает ли это, что можно извлекать активные компоненты из сои или зерновых и превращать их в таблетки? Наверное, можно. Однако это приведет к тому, что содержание одного или двух конкретных флавоноидов будет крайне высоким, а последствия их воздействия на здоровье неизвестны. Самое безопасное — это, безусловно, потребление флавоноидов с пищей, а не в форме таблеток и пилюль. Лучше всего получать флавоноиды естественным путем. К счастью, это легко — и вкусно. Надо только ознакомиться с рецептами, приведенными в конце этой книги.

ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ И МОЛОДОСТЬ

Открытие: у пожилых людей на Окинаве уровень половых гормонов, в том числе дегидроэпиандростерона (ДГЭА), эстрогена и тестостерона, значительно выше, чем у американцев того же возраста, что заставляет предположить, что физиологически жители Окинавы моложе.

Жизненные факторы: режим питания, низкое потребление калорий, физические упражнения.

В начале 90-х годов XX века геронтологи заинтересовались некоторыми гормонами, которые, судя по всему, могли замедлять ход времени. При проведении исследований на Окинаве мы изучали некоторые из самых важных гормонов, в частности тиреоидные гормоны, кортизол и половые гормоны — ДГЭА, эстроген и тестостерон у пожилых людей, чтобы понять, предоставляет ли им природа или их образ жизни какую-либо гормональную защиту.

Мы обнаружили, что выработка организмом большинства этих гормонов с возрастом замедляется у островитян так же, как и у всех других людей. Однако уменьшение уровня половых гормонов у жителей Окинавы происходит более медленно. Кроме того, гормоны могут сохраняться у них в большем количестве, чем у североамериканцев. Таким образом, можно предположить, что пожилые жители Окинавы физиологически моложе, чем люди того же возраста в США, и некоторые из них еще и более активны в постели. Следуя Программе Окинавы, вы, надо думать, можете обеспечить себе более полноценную сексуальную жизнь. Разумеется, чтобы получить доказательства этих утверждений, необходим несколько более тонкий подход!

Следует очень четко уяснить один момент: наличие высокого уровня половых гормонов в пожилом возрасте не означает, что жителей Окинавы нужно отнести к группе высокого риска с точки зрения развития гормонально зависимых видов рака, как это на первый взгляд следует из предыдущего обсуждения. Почему это так? Мы полагаем, что здесь играют важную роль два фактора. Первый: возможно, жители Окинавы «стартуют» с более низких уровней половых гормонов, но возрастное уменьшение их содержания происходит медленнее, чем у американцев,

поэтому, когда те и другие достигают пожилого возраста, у американцев этот уровень оказывается ниже. Это именно то, что мы ожидаем от более медленного процесса старения и увеличения продолжительности здорового периода жизни. Фактически тот же самый феномен отмечался при проведении исследования в Новой Англии, где ученые обнаружили высокую продолжительность репродуктивного периода у жителей столетнего возраста. Чтобы подтвердить эти поразительные наблюдения, необходимо провести дополнительные исследования.

Второй фактор: общий баланс факторов риска и защитных факторов, таких как низкий уровень инсулина, высокий уровень гормональных блокаторов, например флавоноидов, может нивелировать любые нежелательные последствия высокого уровня половых гормонов в пожилом возрасте. Этот факт определенно имеет свои преимущества для жителей Окинавы, и к такому балансу нам всем, естественно, следует стремиться. В табл. 13 приводятся данные по содержанию основных половых гормонов у пожилых женщин и мужчин в Америке и на Окинаве.

Таблица 13

**УРОВНИ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ
У ЖИТЕЛЕЙ ОКИНАВЫ И АМЕРИКАНЦЕВ**

Исследуемая группа	ДГЭА, нг/мл	Тестостерон, нг/дл	Эстроген, пг/мл
Мужчины Окинавы, 70 лет	2,6	439	35,7
Мужчины-американцы, 70 лет	2,0	314	20,6
Мужчины Окинавы, 100 лет	0,8	298	12,1
Женщины Окинавы, 70 лет	3,0	13	15,5
Женщины-американки, 70 лет	1,1	17	5,5
Женщины Окинавы, 100 лет	0,6	39	4,2
Нормальное распределение для этих групп	М 0,5—5,5 Ж 0,3—4,5	М 240—950 Ж < 90	М 0—50 Ж 0—35

Примечание. Данные статистически достоверны.

ДЕГИДРОЭПИАНДРОСТЕРОН (ДГЭА)

В настоящее время ДГЭА активно изучается в Национальном институте старения США как гормон, препятствующий старению. Это стероид, вырабатываемый надпочечниками. Результаты некоторых исследований заставляют предположить, что он, возможно, способен сгладить наиболее резкие проявления старости. Отмечается, что ДГЭА обеспечивает защиту против сердечно-сосудистых заболеваний, потери памяти, депрессии, остеопороза, некоторых видов рака и диабета. Правда, существует также мнение, что прием ДГЭА может увеличить риск заболевания раком молочной железы. Но более интересно то, что уровень ДГЭА снижается пропорционально возрасту и, таким образом, является наилучшим показателем биологического возраста человека. Измерение уровня ДГЭА у человека можно сравнить с подсчетом годовых колец у дерева. То, что у жителей Окинавы, возможно, более высокий уровень ДГЭА, чем у американцев того же возраста, может служить лучшим доказательством способности Программы Окинавы замедлять процесс старения. Мы в настоящее время активно изучаем такую вероятность. Это многообещающая область исследований, однако на данном этапе мы не заходим дальше размышлений, поэтому принимать ДГЭА не рекомендуется — пока.

Замена эстрогена

Как мы уже упоминали ранее, эстроген — это обоюдоострое оружие. Ряд крупномасштабных исследований подкрепляют идею о полезности замещения эстрогена, с тем чтобы снизить риск заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями и остеопорозом и даже продлить жизнь. Последние данные поставили под сомнения эти утверждения и показали, что ГЗТ на самом деле может привести к росту риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Когда интервенционные исследования (те исследования, в которых рассматриваются последствия приема лекарственных препаратов по сравнению с группой, получающей плацебо) и исследования-наблюдения (те, которые рассматривают разницу между группами людей, получающих и не получающих лечение) не сходятся в выводах, это говорит о необходимости задуматься, особенно если лечение преподносится как потенциально эффективное

средство предупреждения болезни, способное продлить жизнь. На деле оно может произвести обратный эффект.

Ученые, проводившие исследование «Women's Health Initiative», наиболее серьезное из всех на сегодняшний день, попросту не уверены, защищает гормональная терапия от заболеваний сердца или, наоборот, провоцирует их. В одной из недавних передовых статей в «Нью-Йорк Таймс» приводится высказывание доктора Жака Россу, исполнительного директора испытаний ГЗТ в исследовании «Women's Health Initiative»: «Если бы женщины из числа моих друзей задали мне вопрос... я бы сказал, что никогда не было и нет доказательств того, что гормоны помогают предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний». Все это, разумеется, не имеет никакого отношения к Окинаве, жители которой весьма преуспели в использовании возможностей образа жизни в целях значительного уменьшения риска развития болезней сердца и остеопороза.

Эндогенный (естественный) эстроген

В то время как эстроген в форме пиллюль не подтвердил свою способность быть панацеей от всех бед, на что так надеялись представители западной медицины, проведенные нами исследования показали, что у жителей Окинавы, несмотря на возраст, уровень эстрогена остается поразительно высоким. По предварительным данным, у 70-летних женщин Окинавы он в три раза выше, чем у американок того же возраста.

Можно предположить, что высокий уровень эстрогена сохраняется у островитянок, потому что они физиологически моложе, что помогает им сохранить здоровыми артерии и кости, в то время как негативное воздействие природного эстрогена снижается за счет потрясающе высокого уровня флавоноидов. А пока доказательства этого предположения накапливаются, имеет смысл начать применять технику снижения риска, принятую у женщин Окинавы для сохранения здоровья после наступления менопаузы: соблюдать режим питания с включением в него большого количества соевых продуктов (утверждение, что они снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в настоя-

щее время официально подтверждено Управлением питания и лекарственных препаратов США), которые помогают обеспечить организм эстрогеном естественного происхождения, необходимым для здоровья. Разумеется, важно также постоянно заниматься физическими упражнениями, воздерживаться от курения, а также регулярно проводить самостоятельный осмотр и проходить маммографическое обследование.

Тестостерон

Тестостерон — это мужской эквивалент эстрогена. Чем выше уровень эндогенного тестостерона, тем больше мышечная масса, сильнее оволосение тела, басовитее голос. Это гормон, контролирующий либидо. Тестостерон предлагали стареющим мужчинам, появившимся на свет во время бума рождаемости, в качестве средства борьбы с мужской менопаузой, или «андропаузой», как это называют эндокринологи. Однако в то время тестостероновая замена не слишком широко применялась, частично из-за страха развития рака предстательной железы. В настоящее время испытания, хотя и в ограниченном масштабе, но проводятся, и вскоре мы узнаем их результаты.

Интересно, что уровень тестостерона у пожилых мужчин Окинавы выше, чем у американцев того же возраста. У 100-летних стариков на Окинаве он мало отличается от уровня, отмеченного у 70-летних американцев, и некоторые из этих долгожителей утверждают, что еще сексуально активны. Хотя никаких формальных исследований не проводилось, такие старики, видимо, все же составляют меньшинство.

Некоторые врачи прописывают тестостерон женщинам, у которых сексуальные желания ненормально низки, хотя применение его в этом случае спорно.

Гормон роста (соматотропный гормон)

Гормон роста — это еще одно широко разрекламированное «чудодейственное» средство против старения. Он вырабатывается гипофизом в течение суток, главным образом, когда мы спим. Это то самое средство против старения, которое пользовалось огромным спросом в 90-е го-

ды, после того как исследователи из Медицинского колледжа Висконсина получили якобы чудесные результаты. Мужчинам (21 чел.) в возрасте 60—81 года, у которых наблюдался низкий уровень гормона роста, его вводили в качестве лекарства три раза в неделю в течение 6 месяцев. В результате у мужчин на 9% повысилась мышечная масса, на 14% снизился объем жировой прослойки, на 2% увеличилась плотность костной ткани. Они отмечали улучшение самочувствия, чувствовали себя более бодрыми. Источник молодости забил ключом. Но забил ли? Когда гормон перестали вводить, все вернулось к прежнему состоянию, а от эксперимента остались лишь приятные воспоминания.

Результаты оказались менее блестящими, когда испытуемыми стали мужчины с нормальным уровнем гормона роста. Проведенные одно за другим два исследования не показали никакого увеличения физической силы у мужчин, хотя у них наблюдался некоторый рост мышечной массы и снижение жировой прослойки. К сожалению, побочные эффекты введения гормона роста оказались достаточно серьезными. У испытуемых развился диабет, наблюдалась задержка жидкости, повысились кровяное давление и уровень холестерина. А результаты опытов на животных выявили развитие рака и свидетельствовали о возможном сокращении продолжительности жизни. Такова расплата за «источник молодости».

Новые исследования обещают более интересные результаты. В настоящее время испытывается применение значительно меньших доз гормона роста, но в сочетании с другими гормональными агентами. Кроме того, проходит оценку гормон, высвобождающий гормон роста (ГВРГ). Этот гормон воздействует на мозг, вызывая дополнительное выделение естественного гормона роста, производимого организмом. Результаты будут получены через несколько лет. А пока вы можете сохранить уровень гормона роста естественным путем, а именно с помощью низкокалорийного питания, регулярных физических упражнений и достаточного количества сна. Программа Окинавского института поможет сохранить высокий уровень гормона роста как раз естественным путем. Мы не рекомендуем принимать гормон роста как таковой, до тех пор пока не будут получены более положительные результаты и устранены побочные эффекты, такие как развитие ракового заболевания.

УМЕНЬШЕНИЕ ВРЕДА, НАНОСИМОГО СВОБОДНЫМИ РАДИКАЛАМИ

Открытие: у стариков на Окинаве уровень свободных радикалов в крови ниже, чем у молодых.

Факторы образа жизни: низкокалорийное питание, высокий уровень потребления антиоксидантов, источником которых являются овощи, бобовые (особенно соя) и травы; постоянная физическая активность.

Как мы уже говорили, свободные радикалы — это высокореактивные вещества, которые появляются в результате нормального обмена веществ и повреждают другие клетки организма. Считают, что они являются одной из основных причин старения. Уменьшите их производство и/или нейтрализуйте их — и у вас в руках будет мощный инструмент замедления процесса старения организма, в частности снизится риск развития множества хронических заболеваний, связанных с действием свободных радикалов, таких как болезнь сердца, рак, инсульт и старческое слабоумие.

Одним из наиболее важных открытий, сделанных во время исследования действия свободных радикалов, является тот факт, что потребление меньшего количества калорий увеличивает продолжительность жизни. Единственное доказательство этого было косвенным и основывалось на том, что жители Окинавы потребляют мало калорий, а их продолжительность жизни велика. В настоящее время мы имеем прямое доказательство того, что островитяне, следующие своим традициям в питании, отличаются низким уровнем свободных радикалов в крови. Мы измерили количество одного из основных свободных радикалов, именуемого пероксид липида, в плазме крови 100-летних и у более молодых — 70-летних «средних» жителей Окинавы. Результат: 1,59 и 2,96 соответственно (статистически значимое различие). То есть более пожилые отличаются намного более низким уровнем этого свободного радикала, следовательно, меньше страдают от наносимых им повреждений.

Низкое потребление калорий пожилыми людьми, высокое потребление ими пищи, содержащей антиоксиданты и травы, регулярная физическая активность и, возможно, в некоторых случаях генетическая предрасположенность — все это способствует созданию максимально возможного уровня защиты организма от действия свободных радикалов и сохранения молодости и здоровья.

ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Открытие: долгожители Окинавы, находясь в расцвете своей жизни, мало подвержены таким состояниям, как ощущения спешки и напряжения, зато по отношению к ним в полной мере можно применить такие понятия, как уверенность в себе и упорство. В процессе проводимых с ними бесед выявлялось присутствие в их личности оптимизма, умения приспособиться к обстоятельствам и легкого подхода к жизни. Оказалось, что ключевой культурной ценностью для них является умеренность. Развитое стремление к объединению и глубокая духовность особенно ярко выражены у пожилых женщин.

Факторы образа жизни: позитивный подход, развитая сеть социальных контактов и глубокие духовные убеждения, что приводит к ощущению благополучия и удовлетворенности жизнью.

Глубокие духовные убеждения и их позитивное воздействие на здоровье

Религия и государство в политической сфере разделены. Такой же подход использовали и при проведении научных исследований. В какой-то момент такое разделение стало необходимостью. Религиозные догмы угрожали не только объективности исследователей, но и их жизни — вспомните Галилея или Коперника. К сожалению, в нашем безудержном стремлении очистить науку от религии мы просмотрели один очень важный факт, а именно влияние разума и духа на здоровье. Ког-

да мы обнаружили, что разум на самом деле, по-видимому, глубоко влияет на здоровье, мы изложили этот феномен научными терминами и в конце концов отвергли его, как эффект плацебо.

Последнее время маятник качнулся в обратную сторону, в результате чего возобладали более уравновешенная точка зрения. Западная наука начала исследовать природу эффекта плацебо, реакцию расслабления и прочие физиологические, психологические, социальные и поведенческие механизмы, чтобы точно понять, почему духовность может играть столь позитивную роль в состоянии здоровья людей.

Во время пребывания на Окинаве мы также активно работали в этой области. Мы обнаружили, что местные жители глубоко убеждены, что они по природе своей здоровы. Здоровье и долгая жизнь празднуются, здоровье является предметом большинства молитв. Неотъемлемой частью жизни многих из них является традиционное шаманство. Религия и духовность особенно важны для женщин, которые играют активную роль в религиозных обрядах и молитвах и являются религиозными лидерами общества. Общаясь с пожилыми жительницами Окинавы, мы выявили связи между традиционными духовными верованиями и объективным ощущением благополучия или удовлетворенности жизнью. Здесь самый низкий уровень самоубийств среди пожилых женщин в Восточной Азии — части света, традиционно известной высоким уровнем суицида среди этой группы населения. Исследования четко подтверждают наличие положительного воздействия религии и духовности на людей пожилого возраста и их здоровье: благодаря им люди остаются здоровыми, сохраняют ощущение молодости.

Незначительное влияние стресса

Особенно важным аспектом психического и духовного здоровья является наша реакция на стресс. Многочисленные исследования показали, что здоровье в большой степени зависит от того, как мы реагируем на стрессогенные события в жизни, связанные с потерей любимого человека или разводом, на конфликты дома или на работе и даже на такие простые повседневные раздражители, как стояние в дорожной пробке.

Чтобы справиться со стрессом, разум связывается с телом, подключая нейроэндокринную систему. Нейрохимические вещества, которые обычно производятся организмом в качестве реакции на стресс, ассоциируются с десятком разрушительных болезней. Чрезмерное воздействие этих веществ (таких как кортизол, адреналин и норадреналин) на организм может истощить иммунную систему и привести к снижению сопротивляемости бактериальным или вирусным инфекциям или к развитию более серьезных расстройств, таких как сердечно-сосудистые заболевания, повышенное давление и рак — болезням, которые традиционно связывают со старением.

Существует множество источников стресса, в частности физические, психологические, социальные и экологические. Шумовое «загрязнение», информационная перегрузка, стремительные технологические перемены и постоянно растущий спрос со стороны окружающей жизни на наше время — вот только часть окружающих нас стрессогенных факторов, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Но дело даже не в самих этих факторах, а в нашей реакции на них. А реакция порождается нашими убеждениями, ценностями, подходом, предыдущим опытом и собственно личностью. Характеристические способы реагирования на стресс могут быть здоровыми или нездоровыми: даже порожденную стрессом болезнь можно побороть, если научиться здоровому подходу и овладеть способами справляться со стрессом.

Исследователи обнаружили совокупность черт, которые формируют стойкую к воздействию стресса личность. Это определенные привычки и схемы поведения, которые позволяют некоторым индивидуумам выдерживать стресс лучше, чем это могут другие. Такие люди отличаются оптимистическим взглядом на жизнь, внутренним чувством самоконтроля, эмоциональной стабильностью, приспособляемостью и низким уровнем негативной эмоциональности (включая депрессию, тревожность, враждебность, неуверенность в себе или затруднение в общении, импульсивность и ранимость). Способность активно справляться со стрессом или быстро преодолевать жизненные неудачи, таким образом, несомненно, является крайне важным качеством, необходимым для благополучного старения. Неудивительно, что

многие пожилые жители Окинавы полностью соответствуют данным характеристикам.

Все это вовсе не означает, что старики ведут свободную от стрессов жизнь. Наоборот, мы обнаружили, что они постоянно отбиваются от тяжелых эмоциональных испытаний и потерь — от бедности, тягот войны, угнетения и других трудностей, причем с поразительной устойчивостью. Мы также обратили внимание на чрезвычайно низкий уровень негативных эмоций, практически полное отсутствие склонности впадать в депрессию и высокий уровень социальных контактов — хорошо известный механизм борьбы со стрессом.

Тестирование личности показало, что долгожители 100-летнего возраста, когда они находились в расцвете жизни, были мало подвержены таким чувствам, как нехватка времени и напряжение. Это означает, что в повседневной жизни они не чувствовали, что должны куда-то торопиться, что им не хватает времени, поэтому сохранили низкий уровень подверженности стрессу, что необходимо для здоровья. Зато они не страдали отсутствием уверенности в себе и упорства, то есть тех качеств, которые помогали им справляться с наиболее стрессогенными событиями в жизни, такими как война или смерть членов семьи.

Возможно, наиболее интересным, однако, оказалось открытие, что многие из этих столетних долгожителей вполне склонны к независимости, несмотря на систему культурных ценностей, провозглашающую ценность качеств *ясаши* (благородный, обладающий мягкостью манер) и *тайгай* (общительный, не напряженный, не жесткий). Те долгожители, с которыми мы беседовали, обладали волевым характером, отличались юным подходом «я все могу», рассматривали себя как опору своей семьи. Система культурных ценностей, которая ставит пожилых людей в положение, при котором их превозносят и уважают, возможно, еще больше способствует их ощущению благополучия жизни.

И наконец, мы обнаружили, что вся социальная структура, похоже, восприняла тот более замедленный ритм жизни, который известен там под названием «время Окинавы». Это совершенно уникаль-

ное ощущение времени, по-видимому, удивительно благоприятно воздействует на состояние здоровья всего населения в целом. И, без сомнения, нам, живущим на Западе, оно тоже не повредит. Некоторая доза «времени Окинавы», возможно, это как раз «то, что доктор прописал» для снижения неестественно высокого уровня стресса в нашем стремительно рвущемся вперед обществе. Мы детально обсуждаем этот и другие методы снижения стресса, существующие на Окинаве, в главе 8. Тот факт, что мы не живем на Окинаве, не означает, что мы не можем жить в соответствии с принципом «времени Окинавы».

Развитая сеть социальных контактов

За последние 30 лет многочисленные исследования доказали важность социальных контактов как для физического, так и для психического здоровья и благополучия. Одно за другим появлялись подтверждения того, что социальное взаимодействие с другими людьми может влиять на прочность иммунной системы, а значит, на сопротивляемость человека различным болезням, в том числе и раку. Устойчивые социальные контакты и тесные семейные узы защищают человека от болезни и ранней смерти. Японию часто называют социально сплоченным обществом с традиционной культурой, в которой принято высоко ценить социальные взаимоотношения. Проведенные нами исследования общественной системы Окинавы подтверждают этот тезис, но с одним весьма интересным нюансом. Хотя социальные контакты, по-видимому, высоко ценятся на Окинаве, старики тем не менее в значительной степени сохраняют независимость. Подход, поддерживающий независимое проживание и самореализацию, особенно важен для пожилых женщин. Многие из них живут одиноко, особенно в сельской местности, но при этом сохраняют прочные социальные контакты, которые как раз и помогают им жить независимо. Традиционная система поддержки — *юимару* — и организации взаимной поддержки — *моаи* — возможно, являются причиной того, что старейшие из старых могут активно и независимо проживать в своем сообществе до самой глубокой старости. (Идеи, помогающие установить целительные социальные контакты, приведены в главе 9.)

ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Открытия: жители Окинавы включают в систему заботы о здоровье как восточные, так и западные методики. Использование ими натуральных тонизирующих веществ намного шире, чем в Америке.

Факторы образа жизни: традиционное питание, травы, положительное отношение как к восточным, так и к западным методам оздоровления.

Результаты исследований заставляют предположить, что правильно организованная система заботы о здоровье является одним из основных факторов, определяющих здоровье населения. Без сомнения, продолжительность жизни наиболее высока там, где создана всеобъемлющая система укрепления здоровья граждан. На второе место в мире по продолжительности жизни Гонконг поднялся только тогда, когда забота о здоровье стала доступна всем, а здравоохранение в этой стране признало методы западной медицины. То же самое относится к Окинаве. Когда западная медицина была включена в систему здравоохранения всех граждан, здоровье всего населения улучшилось и уровень продолжительности жизни резко возрос.

Окинава, Япония и Гонконг занимают три верхние строчки в таблице ожидаемой продолжительности жизни в мире. Интересно то, что их системы здравоохранения объединяют в себе и западный, и восточный подходы к лечению. Использование натуральных, в том числе травяных лекарств населением намного выше, чем в Америке. Очень часто (хотя и не всегда) эти препараты дают намного меньше негативных побочных эффектов, чем синтезированные лекарственные средства, а лечебный эффект вполне сопоставим. Чтобы помочь вам, мы привели наименования и объяснили действие значительного числа трав, пищевых продуктов и терапевтических методик, которые вносят заметный вклад в поразительное состояние здоровья жителей Окинавы (см. главы 3—11).

Жизнь по Программе Окинавы

Факты, представленные в этой главе, отчетливо показывают: все то, что мы делаем, как живем, что едим, о чем думаем, во что верим, оказывает огромное влияние на здоровье и продолжительность жизни. В наших силах изменить течение жизни, какие бы неудачные карты ни раздала нам мать-природа. Конечный результат игры зависит не от карт, но от того, как мы ими играем. Итог подводят наши предпочтения в образе жизни. Жители Окинавы, бесспорно, выбрали правильно и на протяжении многих веков остаются молодыми, здоровыми и стройными.

Мы уверены в том, что благодаря традициям питания, привычкам к физическим упражнениям и психодуховным практикам в сочетании с целостной системой здравоохранения жители Окинавы являют нам ни с чем не сравнимую картину крепкого здоровья и вечной молодости. Таков путь Окинавы. Он действует у них и может действовать у вас. В последующих главах вы узнаете, как приспособить этот поразительный образ жизни к вашей жизни, и начнем с питания — самого здорового в мире. Давайте приготовим пищу.

ГЛАВА 3

САМАЯ ЗДОРОВАЯ ДИЕТА В МИРЕ

Начи гасаи.

(Пища должна питать жизнь. Вот самый лучший лекарь.)

Пословица, бытующая на Окинаве

ИСТОРИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ: МЕНЯТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Впервые мы увидели Юкина Томе на обложке туристического журнала. Он нарядился в развеселую гавайскую рубашу в цветочек, щегольские солнечные очки и панаму и выглядел так, как будто собирался пуститься в пляс. Воплощение молодости и жизнерадостности — и это в 95 лет! Если у кого-то и брать интервью для наших исследований, так это у Юкина Томе, хотя он чуть-чуть не дотянул до 100 лет. Когда мы познакомились, он не разочаровал нас. Юкин-сан полностью воплощает в себе тот дух, который манит многих людей на Окинаву. Свободный, не обремененный заботами, неторопливый, яркий — в его глазах можно увидеть пальмы на острове, легкий ветерок, прозрачную воду и белые пляжи. Однако, когда мы встретились с ним, он вовсе не был на пляже, как можно было бы ожидать, — он работал у себя в офисе.

Да-да, в свои 95 лет Юкин-сан все еще работает. Он консультант в компании, которая издает учебные материалы. Каждое утро он прохо-

дит пешком до офиса три четверти мили, затем, поработав за столом, отправляется пешком по делам, обходя пять-шесть магазинов в городе. Ходьба, утверждает он, «стимулирует мозг и тело».

Отец Юкина Томе умер в 88 лет — относительно молодым — по окинавским стандартам — и последние годы перед смертью страдал от болей. Юкин-сан утверждает, что пример отца научил его многому: «Отец любил свинину и умер молодым,— объясняет он.— Мать не любила мясо и сохраняла молодость и бодрость до 102 лет. Я так думаю, она была крепче, чем отец, потому что правильно питалась. Поэтому 30 лет назад я начал есть больше рыбы и овощей и меньше мяса. С тех пор ни разу не лежал в больнице!» Юкин-сан говорит, что жизнь, насыщенная социальными контактами, также придает ему энергии. Сидение дома не для него, и он рад поделиться собственным секретом долгой жизни и хорошего здоровья: «Ешьте правильную пищу, ходите везде пешком и получайте удовольствие от работы!»

Мудрый совет человека, который служит ярким примером того, как здоровые привычки могут помочь вам. Юкин-сан, перейдя в 65 лет от режима питания, перегруженного мясной пищей (по окинавским стандартам), к питанию, где основной акцент делается на овощах, неочищенном зерне, соевых продуктах и рыбе, обеспечил себе здоровое старение, несмотря на то, что этот переход произошел относительно поздно.

Наши исследования продолжительности жизни на Окинаве ставят предположить, что полезные привычки в питании существенно необходимы для сохранения здоровья и моложавой внешности, а также для того, чтобы увеличить шансы на выздоровление в случае болезни. В то время как питание на Западе по-прежнему является ареной для споров, старики Окинавы, судя по всему, все делают правильно. Следуя старым традициям и разумно включая в образ жизни новые способы поддержания здоровья, они пришли к превосходному равновесию в питании, которое и обеспечивает им здоровье на протяжении всей жизни. Режим их питания полностью соответствует критериям, рекомендованным большинством американских научных и медицинских авторитетов, и на самом деле превосходит рекомендации Нацио-

нального института рака США (НИР), который советует употреблять как минимум пять порций овощей и фруктов в день (НИР первоначально рекомендовал больше, но это было признано нереальным, поскольку большинству американцев пришлось бы слишком резко менять привычки питания).

Пожилые жители Окинавы едят в среднем: семь порций овощей и фруктов в день; семь порций зерновых в день; две порции богатых флавоноидами соевых продуктов в день; богатую омега-3-жирными кислотами рыбу несколько раз в неделю и минимальное количество молочных продуктов и мяса. Это именно тот тип питания, который обеспечивает защиту против большинства болезней, связанных с преждевременным старением, в том числе заболеваний сердца, рака и инсульта, и великолепно помогает оставаться на протяжении всей жизни стройными, здоровыми и привлекательными.

И все-таки большинство людей остается, судя по всему, в смятении по поводу того, какую пищу следует употреблять, чтобы это способствовало сохранению здоровья. Частично это происходит из-за информации, которая распространяется группами, ориентированными на какую-то конкретную болезнь. Каждая группа предлагает слегка отличающиеся от других совет и план питания, приспособленный к данной конкретной болезни, и соответственно вносит путаницу в общее понимание вопроса. Дело в том, что рекомендованные большинством специалистов в области конкретных болезней режимы питания имеют между собой больше сходства, чем различий. Чтобы разрешить сомнения, научные авторитеты, в том числе Американское общество рака, Американская ассоциация болезней сердца, Американская ассоциация питания и национальные институты здравоохранения недавно выпустили набор объединенных рекомендаций питания. Все вместе они предлагают шесть простых правил здорового и вкусного питания. Эти правила, действительно, поразительно похожи на принципы питания жителей Окинавы. Сравните Программу Окинавы с тем, что рекомендуют эти авторитеты, и вы увидите, как живут пожилые люди на Окинаве. Они, возможно, являются первым народом в мире, который на деле полностью следует этим рекомендациям!

СРАВНЕНИЕ ПИТАНИЯ СТАРИКОВ НА ОКИНАВЕ С ОБЪЕДИНЕННЫМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ АМЕРИКАНСКИХ МЕДИЦИНСКИХ АВТОРИТЕТОВ

Рекомендация 1. Питайтесь разнообразно, главным образом пищей растительного происхождения. Разнообразие стола с включением в него широкого круга продуктов — один из ключевых моментов здорового питания. Чем больше разнообразия, тем лучше. Из данных исследования: 53 100-летних долгожителя употребляли в пищу 206 различных видов продуктов, в том числе травы; 38 видов продуктов употреблялись в пищу регулярно; каждый пожилой человек съедал в среднем 18 видов продуктов в день; 78% продуктов в питании пожилых людей были растительного происхождения. То есть налицо большое количество растительной пищи и много разнообразия.

Рекомендация 2. Съедайте ежедневно не менее пяти порций овощей и фруктов. Пожилые жители Окинавы оставляют эту рекомендацию далеко позади. Они съедают по меньшей мере 7 овощей и фруктов в день (как правило, 6 порций овощей и 1 порция фруктов), и не менее 2 видов продуктов, приготовленных из бобовых (соевых продуктов). Овощи, картофель и бобовые — наиболее часто встречающиеся продукты на их столе.

Рекомендация 3. Съедайте не менее 6 порций зерновой пищи в день. Пожилые люди на Окинаве съедают по меньшей мере 3 порции японского белого (клейкого) риса и вдобавок к нему неочищенные зерновые, такие как гречишная лапша (соба) и пшеничная лапша (удон). Рис — наиболее распространенная пища на Окинаве. Единственное, что можно здесь улучшить, — это больше есть бурого риса вместо белого, поскольку первый содержит больше питательных веществ и клетчатки.

Рекомендация 4. Сделайте углеводы основой питания (более 55% от общего числа калорий) и ограничьте употребление очищенного сахара. Старика Окинавы почти точно попадают в цель. Углеводы составляют 54% общего количества потребляемых ими калорий в их современном смешанном восточно-западном питании. В прежние времена

больше чем 80% калорий приходилось на углеводы, главным образом на сладкий картофель (имо). Простых сахаров они едят мало, как правило употребляют необработанный тростниковый сахар.

Рекомендация 5. Ограничьте потребление жиров таким образом, чтобы на них приходилось не более 30% общего количества потребляемых вами калорий. Мононенасыщенные жиры должны составлять примерно 15% или менее, полиненасыщенные — около 10% или менее, а остальное могут составлять насыщенные жиры. У стариков Окинавы на жиры приходится примерно 24% потребляемых ими калорий, и они отлично себя чувствуют. Мононенасыщенные жиры составляют около 12%, полиненасыщенные — около 5%, и насыщенные — примерно 7% от общего количества калорий.

Рекомендация 6. Ограничьте потребление соли примерно до 6 г в день (3 чайные ложки). Старики на Окинаве потребляют чуть больше соли — примерно 7 г в день, однако намного меньше, чем в основной части Японии, где потребляют более 12 г соли в день (6 чайных ложек).

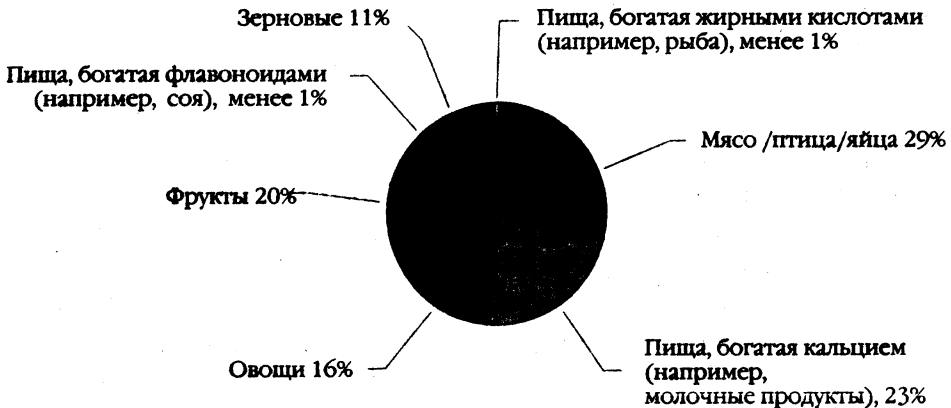
Рис. 3 дает представление о режиме питания пожилых людей на Окинаве и диете американцев.

Как видно на рис. 3, режим питания пожилых людей на Окинаве соответствует рекомендациям здорового питания, разработанным в США, или даже превосходит их. Единственное уязвимое место здесь — это потребление соли, его следовало бы сократить. Однако положение вещей можно легко поправить, потребляя пищу с пониженным содержанием натрия, в частности соевый соус или мисо — два наиболее популярных на Окинаве продукта, содержащих соль.

Одним из ключевых моментов, определяющих успех режима питания на Окинаве, является тот факт, что в его основе лежит сочетание восточной и западной кухонь, именуемое «чампл» (произносится «чампуру», или восточно-западный сплав). Блюда на Окинаве вкусны, и их исключительно легко готовить, что само по себе определяет их успех. В некоторых самых модных ресторанах в стране принят «Калифорнийский коктейль» — смесь американской и азиатской кухонь, и она очень похожа на кухню Окинавы.



ПОЖИЛЫЕ ЖИТЕЛИ ОКИНАВЫ



АМЕРИКАНЦЫ

Рис. 3. Сравнительная оценка рациона пожилых жителей Окинавы и американцев
(процентное соотношение взято по весу отдельных продуктов)

Основной метод приготовления пищи на Окинаве — поджаривание при постоянном помешивании на маленьком огне (не до хрустящей корочки). Еду готовят в основном на масле канولا, самом полезном из всех существующих растительных масел (масло канولا холодного отжима — лучше всего), которое по своим свойствам превосходит даже оливковое масло. Оно содержит крайне мало насыщенных жиров и много мононенасыщенных жиров, которые помогают снизить количество «плохого» холестерина LDL в крови, одновременно повышая содержание «хорошего» холестерина HDL. Масло канولا также содержит полезные для сердечной деятельности омега-3-полиненасыщенные жиры и очень мало омега-6-полиненасыщенных жиров, которые предположительно вызывают рак молочной железы. Очень популярное оливковое масло содержит в два раза больше вредных для здоровья насыщенных жиров и практически не содержит полезных омега-3-полиненасыщенных, поэтому соотношение жиров в нем не такое хорошее, как в масле канولا. И все-таки оно лучше, чем многие другие варианты. Большинство растительных масел представляет в своей основе омега-6-жирные кислоты, то есть тот тип полиненасыщенных жиров, потребление которых нам следует сокращать (состав полезных и вредных жиров будет представлен в *табл. 18*).

Высокое содержание растительной пищи и соевых продуктов в питании жителей Окинавы, несомненно, играет большую роль в состоянии их здоровья. Исследования показывают, что соя и овощи помогают снизить риск развития онкологических заболеваний. Интересно отметить, что на Окинаве, как правило, едят мало фруктов, хотя в рацион островитян входят мандарины, папайя, арбуз, бананы и ананасы. Мы, разумеется, не собираемся дискредитировать фрукты, наоборот, рекомендуем есть их побольше. Но интересно то, что в целом фрукты не содержат так много витаминов, минеральных веществ, флавоноидов и других полезных веществ, как овощи. Не слишком склонны на Окинаве и к мясной пище. Мясо в питании пожилых людей составляет менее 10%, это главным образом свинина и птица. Обычно в день они потребляют примерно унцию мяса — очень мало по американским стандартам.

Традиция употреблять в пищу свинину в связи с религиозными событиями привела к оживленным дискуссиям среди пожилых людей по поводу свинины как «пищи для долгой жизни». Когда после Второй мировой войны продолжительность жизни на Окинаве резко возросла, повысился и уровень жизни людей, и поэтому они начали есть больше свинины. До войны потреблялось незначительное количество свинины, главным образом во время религиозных праздников, поэтому старики на Окинаве на протяжении всей своей жизни употребляли ее очень мало. Их предвоенное питание, как и во всей Японии, состояло из сладкого картофеля, минимального количества риса, сои, время от времени рыбы и большого количества соли. Высокое содержание соли создавало для обеих групп населения предрасположенность к повышенному кровяному давлению и приводило к более высокому уровню инсультов, чем мы это наблюдаем на Западе. Когда они начали более сбалансированно питаться — употреблять меньше соли, есть больше разных овощей, фруктов, зерновых, рыбы и ограниченное количество молочных и мясных продуктов, — уровень инсультов резко упал и продолжительность жизни повысилась. Многие пожилые люди сделали вывод, что употребление большого количества свинины, их традиционной праздничной пищи, сохраняет им жизнь.

На самом деле жизнь сохранялась благодаря более сбалансированному питанию, как это отражено в рекомендациях по правильному питанию: больше углеводов растительного происхождения, меньше жиров и белков, мало соли. А правильное питание может сохранить и вашу жизнь.

Мы разработали Общий план питания на 4 недели на основе обширного изучения привычек питания жителей Окинавы, а также на основе документально подтвержденных результатов более чем 2 тыс. научных исследований. Как у стратегии питания у нашего плана есть три больших плюса: в него включены вкусные блюда, он подкреплен научными доказательствами и представляет стопроцентно здоровую пищу.

На рис. 4 представлено руководство к ежедневному выбору продуктов питания, разработанное Министерством сельского хозяйства США (Пирамида питания USDA), на рис. 5 — схема питания на Окинаве.



Рис. 4. *Пирамида питания USDA*

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ НА ОКИНАВЕ (НАШИ ГАСАИ)

Никогда в истории исследований питания не существовало более ясного и последовательного доказательства, что питание, богатое углеводами, содержащее мало калорий, основанное на продуктах растительного происхождения наиболее полезно для здоровья человека. Больше сомнений на этот счет не возникает, несмотря на то, что в книгах вы можете найти мнения в защиту низкоуглеводной, высокобелковой пищи. Сбалансированное питание, содержащее много углеводов и мало



Рис. 5. Пирамида питания жителей Окинавы

калорий, поможет вам сохранить стройность, свежесть лица и кожи, уменьшить риск развития заболеваний сердца, рака или получить инсульт. Интересно провести сравнение между Пирамидой питания, разработанной Министерством сельского хозяйства США, и Пирамидой питания жителей Окинавы (см. рис. 4 и 5). Определенное сходство между ними существует, однако во втором случае продукты разделены на категории ежедневных и еженедельных, так что вы легко можете судить, едите ли вы определенные продукты слишком часто или недостаточно часто. Эта пирамида обеспечивает вам здоровое питание, при

этом можно не беспокоиться о каждом приеме пищи или выборе продуктов — все продукты разрешены в умеренных количествах. Важен общий баланс (далее расскажем, как шаг за шагом следовать рекомендациям в соответствии с пирамидой).

Что касается рекомендаций, представленных Министерством сельского хозяйства США (*см. рис. 4*), мы считаем, что с учетом последних данных о здоровом питании, особенно в свете открытий, сделанных на Окинаве, в эти рекомендации можно было бы внести некоторые изменения.

Многие из проблем, связанных с Пирамидой USDA, были перечислены недавно доктором Уолтером Уиллетом, председателем Департамента питания Школы здоровья Гарварда в обзоре, которое было опубликовано в ведущем медицинском журнале «Science». Это факторы исключительной важности, которые должны быть полностью признаны, если мы хотим иметь действительно здоровый режим питания.

1. Игнорируются важные различия между разными типами жиров (верх пирамиды).
2. Перечисляя молочные продукты, следует подчеркнуть важность выбора нежирных; кроме того, 2—3 порции в день — это слишком много.
3. Потенциально способствующие здоровью рыба и бобовые — в одном списке с красным мясом. Это создает ложное впечатление, будто 2—3 порции красного мяса в день — здоровое количество, что на самом деле неверно.
4. Следует придавать больше значения овощам и фруктам.
5. В перечне зерновых следует подчеркнуть значение неочищенных зерновых.

В свете этих замечаний и данных, собранных во время исследований на Окинаве, мы создали собственную пирамиду, основанную на сплассе двух систем питания — западной и восточной, чтобы устранить недостатки пирамиды питания USDA.

Ежедневный рацион, основанный на Пирамиде питания Окинавы, обеспечит вам здоровое питание. Благодаря этому рациону в сочетании с физической активностью и теми переменами в привычках, которые мы рекомендуем в последующих главах, вы создадите для себя такой образ жизни, который станет тропой к крепкому здоровью. Вы увидите и почувствуете разницу, как физически, так и умственно. Кожа у вас станет сиять, по мере того как очищенные сосуды будут поставлять все больше питательных веществ в организм, энергия возрастет, тело станет легче и моложе, по мере того как жир будет уходить. Изменения будут происходить за недели, а не за годы. И разумеется, чем дольше вы будете следовать Программе Окинавы, тем медленнее будут идти часы.

Мы разработали Программу Окинавы таким образом, что, если вы правильно подберете пищу, вам не придется заниматься подсчетом калорий. Если же вы захотите более точно подсчитать потребляемые вами калории, это можно сделать, используя счетчик Программы питания Окинавы, приведенный в Приложении А.

Что представляет собой порция?

Наиболее распространенная реакция на пирамиду питания: «Как я смогу съесть так много порций?» Ответ прост: порции на самом деле не такие большие. Большая морковь, например, считается одной порцией овощей. Кусок говядины размером с колоду карт также считается порцией. Это означает, что те гигантские куски мяса, которые вам подают в ресторанах, составляют четыре порции! Один такой прием пищи мог бы составить (или даже превысить) количество мяса/птицы/яиц, предназначенное для потребления в течение целой недели. Чтобы рассчитать размер порций, обратитесь к табл. 14.

Таблица 14

РАЗМЕРЫ ПОРЦИЙ

($1/2$ чашки равны по объему сжатому кулаку, 1 чашка — маленькому мячу, 3 унции — колоде карт, 1 чашка — 8 унциям жидкости)

ОВОЩИ

1 чашка сырых листовых овощей	$1/2$ чашки других овощей, отваренных или нарезанных сырыми	$3/4$ чашки овощного сока
-------------------------------	---	---------------------------

НЕОЧИЩЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ

$1/2$ чашки вареных злаков, риса или макарон	1 унция готовых к употреблению злаковых	1 кусок хлеба
--	---	---------------

ФРУКТЫ

$1/2$ чашки нарезанных, отваренных или консервированных фруктов	1 яблоко среднего размера, банан, апельсин или половина грейпфрута	$3/4$ чашки фруктового сока
---	--	-----------------------------

ПИЩА, СОДЕРЖАЩАЯ КАЛЬЦИЙ

Молочные продукты 1 $1/2$ унции сыра пониженной жирности	1 чашка нежирного или обезжиренного молока	1 чашка нежирного или обезжиренного йогурта
Вегетарианская пища 3 унции тофу с добавкой кальция	$1/3$ чашки готовых к употреблению морских водорослей	$1/2$ чашки водяного кресса

ПИЩА, СОДЕРЖАЩАЯ ФЛАВОНОИДЫ

1 столовая ложка очищенного льняного семени	$1/2$ чашки приготовленной фасоли, бобовых	3 унции тофу
2 столовые ложки соевых орехов	$3/4$ чашки супа мисо	$3/4$ чашки клюквенного сока
1 чайная ложка пасты мисо	1 столовая ложка аррорута (крахмал из корней растения)	$1/4$ чашки побегов сои
$1/4$ чашки нарезанного лука		

**ПИЩА, СОДЕРЖАЩАЯ
ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3**

1 столовая ложка молотого льняного семени 1 яйцо, содержащее жирные кислоты омега-3 1 чайная ложка льняного масла	2 столовые ложки молотых грецких орехов 3 унции тофу	3 унции приготовленной рыбы 1 чайная ложка масла канола
--	--	--

МЯСО/ПТИЦА/ЯЙЦА

2—3 унции приготовленной птицы	2—3 унции приготовленного постного мяса	1 яйцо, не содержащее жирные кислоты омега-3
-----------------------------------	---	--

Примечание: 1 г = 1000 мг = 1 000 000 мкг; 1 унция = 28,35 г; 5 г = 1 чайной ложке; 14 г ≈ 1 столовой ложке = 3 чайным ложкам; 28 г ≈ 1 унции ≈ 2 столовым ложкам.

**РУКОВОДСТВО К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ
В СТИЛЕ ОКИНАВЫ**

Необходимо помнить, что та пища, которую мы съедим сегодня, составит основу нашего здоровья завтра. Большинству из нас известно выражение: «Мы — то, что мы едим». Однако в повседневной суете слишком легко забыть этот принцип и разорвать связь пища — мозг — тело. Нам необходимо постоянно помнить о преимуществах правильного, здорового питания и заботиться о себе достаточно, чтобы осознавать, что именно мы закладываем в организм. Нам также необходимо помнить, что речь идет о качестве, а не о количестве, — то, о чем пожилые жители Окинавы никогда не забывают. В то же время, однако, не следует и чувствовать себя виноватыми по поводу какого-то сомнительного предпочтения, которые мы сделали. Еда должна доставлять удовольствие, даже быть приключением. Соблюдение приведенных ниже простых рекомендаций сделает удовольствием процесс потребления пищи и одновременно заложит основу для долгой, здоровой жизни.

ПИТАЙТЕСЬ СОЗНАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЕДЫ

Еда — это одно из подлинных удовольствий в жизни, ощущение, которое следует смаковать. А мы слишком часто едва осознаем, что кладем себе в рот. Мы наполовину осознанно жуем что-то, одновременно читая, глядя в экран телевизора, занимаясь делами или даже сидя за рулем автомобиля.

РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩЕВЫХ ГРУПП

Разнообразная пища необходима для поддержания крепкого здоровья. В Японии разнообразие в еде считается настолько важным, что правительство разработало рекомендации по минимальному разнообразию продуктов, которые следует потреблять в день, чтобы это было полезно для здоровья. Большинству взрослых людей следует употреблять в пищу не менее 15 различных продуктов. Обратите внимание, что некоторые продукты отмечены более чем в одной группе. Например, льняное семя одновременно встречается в группе продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, и в пищевой группе флавоноидов. Когда вы будете составлять ежедневный рацион, учтите, что продукт, который встречается более чем в одной группе, может быть отнесен к той или иной категории, но не к обеим одновременно (если только вы не съедаете две порции).

ОВОЩИ

Темно-зеленые листовые

Зеленые листья свеклы
Брокколи
Зеленые части моркови
Мангольд
Цикорий
Зеленые части хризантемы
Капуста листовая
Листья одуванчика
Эндивий

Салат эскариоль
Капуста кормовая
Зелень горчицы
Салат-латук ромен
Шпинат
Зеленые листья турнепса
Водяной кресс
Оранжевые
Морковь
Тыква пепо
Сладкий картофель
Тыква большая столовая

Крахмалистые

Плоды хлебного дерева
Кукуруза
Зеленый горошек
Дробленая кукуруза
Картофель
Брюква
Таро

Прочие овощи

Артишоки
Спаржа
Свекла
Брюссельская капуста
Цветная капуста
Капуста
Сельдерей
Китайская капуста
Огурцы
Дайкон (японский белый редис)
Баклажаны
Зеленая фасоль
Зеленый перец
Латук
Грибы
Окра
Лук
Редис
Грибы шиитаки
Белый горох
Летняя тыква
Помидоры
Турнепс
Овощные соки
Цуккини

ЗЕРНОВЫЕ

Неочищенные зерновые (употреблять максимально)

Бурый рис
Гречневая крупа

Гречишная лапша (соба)
Бульгур
Маисовые лепешки
Гранола
Овсяная каша
Попкорн
Хлеб из непросеянной ржаной муки
Завтрак из злаковых
Ржаной хлеб и ржаные крекеры
Макаронны из цельной муки
Багели из цельной пшеничной муки
Хлеб из цельной пшеничной муки
Изделия из дробленой неочищенной пшеницы
Крекеры из цельной пшеницы
Английские маффины из цельной пшеницы
Макаронны из цельной пшеницы
Пита из цельной пшеницы
Булочки из цельной пшеницы

Обогащенные зерновые (сократить до минимума)

Багели
Кукурузная каша
Крекеры
Английские маффины
Манная каша
Вермишель из пшеничной муки (удон)
Пшеничные лепешки
Французский хлеб
Овсяная мука
Гамбургеры
Хот-доги
Итальянский хлеб
Вермишель
Оладьи
Макаронны
Крендели
Злаковые к завтраку

Вафли
Белый рис
Белый хлеб

**Изделия из зерновых
с большим содержанием
жира и сахара***

Сухое печенье (большинство видов)
Торты
Печенье
Кукурузный хлеб
Круассаны
Дэниш
Пончики
Маффины
Пироги
Тортилла-чипсы

ФРУКТЫ

Яблоки
Абрикосы
Азиатская груша
Бананы
Голубика
Дыня канталупская
Вишня
Цитрусовые соки
Клюква
Финики
Инжир
Фруктовые соки
Грейпфруты
Виноград
Гуава
Мускатная дыня
Киви
Лимоны
Манго
Нектарины
Апельсины

Папайя
Персики
Груши
Хурма
Ананасы
Сливы
Опунция
Чернослив
Изюм
Малина
Старфрут (карамбола)
Клубника
Мандарины
Арбуз

**ПИЩА
СОДЕРЖАЩАЯ КАЛЬЦИЙ**

Нежирные молочные продукты

Обезжиренный сыр
Обезжиренная сметана
Обезжиренный йогурт
Нежирный сыр
Нежирная сметана
Нежирный йогурт
Молоко с пониженным содержанием
жира (1%)
Снятое молоко

**Другие молочные продукты
с большим количеством жира
или сахара**

Сыр чеддер
Плавленный сыр
Шоколадное молоко
Сливки
Ароматизированный йогурт
Замороженный йогурт
Мороженое
Стерилизованные сыры
Пудинг, выпеченный на основе
молока
Сметана

Швейцарский сыр

Цельное молоко

Йогурт

Вегетарианская пища

Агар-агар

Брокколи

Апельсиновый сок с кальциевой добавкой

Тофу с кальциевой добавкой

Консервированная столовая фасоль

Капуста листовая

Капуста кормовая

Зеленая горчица

Подорожник

Ревень

Морские водоросли

Шпинат

Зеленые части турнепса

Морепродукты

Консервированный лосось

Консервированные сардины

ПИЩА

СОДЕРЖАЩАЯ ФЛАВОНОИДЫ

Соевые продукты

Заменители мяса

Мисо

Соевые бобы

Соевые чипсы

Соевые побеги

Соевый концентрат

Соевый сливочный сыр

Соевые хлопья, обезжиренные

Соевая лапша

Соевая мука

Соевые орехи

Темпей

Текстурированный растительный белок

Тофу

Замороженный йогурт из тофу

Другие виды фасоли и бобовых

Бобы

Чечевица

Нежирное арахисовое масло

Красный клевер

Овощи

Бок чой

Ботва моркови

Сельдерей

Капуста кормовая

Латук

Лук

Фрукты

Яблочный соус

Авокадо

Вишня

Клюква

Сливы

Цельное зерно

Льняное семя

Другие источники

Аррорут (кудзу)

Чай (жасминовый, зеленый, оолонг или черный)

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

Рыба

Скумбрия

Угорь (унаги или анаго)

Камбала

Палтус

Ставрида

Макрель

Тихоокеанская макрелешука

Лосось

Сардины
Морской лещ
Креветки
Тунец
Желтохвостик

Другие источники

Масло черной смородины
Масло примулы
Льняное семя/Масла
Капсулы рыбьего жира
Яйца омега-3
Маргарин омега-3
Тыквенные семечки
Соевые продукты и соевое масло
Грецкие орехи

Бобовые

Грейт нозерн
Бобы
Нейви
Соевые бобы

ЖИРЫ**

Полезные жиры (довести до максимума)

Масло канولا (М; О-3)
Рыбий жир (О-3)

Льняное масло (О-3)
Оливковое масло (М)
Арахисовое масло (М)
Маргарин, не содержащий трансжиров (М)

Полезные жиры

(употреблять минимально)

Кукурузное масло (О-6)
Масло из семян хлопчатника (О-6)
Масло из виноградных косточек (О-6)
Сафлоровое масло (О-6)
Масло сезами (О-6)
Соевое масло (О-6)
Масло подсолнечника (О-6)

Вредные жиры

Животный жир (С)
Сливочное масло (С)
Кокосовое масло (С)
Молочный жир (С)
Гидрогенизованные масла (Т)
Маргарин (Т)
Пальмовое масло (С)

* Приемлемы нежирные сорта и сорта, содержащие мало сахара.

** М — моновенасыщенные жиры

О-3 — омега-3-полиненасыщенные жиры

О-6 — омега-6-полиненасыщенные жиры

С — насыщенные жиры

Т — переработанные жиры

«Хватай, глотай и беги дальше» — таково, судя по всему, название игры, и некоторые едва успевают прожевать пищу. Нужно ли говорить, что это неправильно? Помимо того что вы не получаете удовольствия от еды, быстрое поглощение пищи на бегу не слишком хорошо влияет

на здоровье и не способствует сохранению стройности. Пища должна быть тщательно пережевана, только тогда она хорошо переварится. А без надлежащего пищеварения организм не сможет получить полностью все питательные вещества.

Поэтому пришло время остановиться и подумать о еде, до того как вы ее съедите, — подумать о питании, которое она принесет вашему организму, ощутить вкус, перед тем как проглотить. К пище, которая может прибавить вам здоровья, следует относиться с уважением, когда позволяет время, ее нужно подавать с нежностью, красиво. Именно это мы имеем в виду, когда говорим о сознательном процессе еды. Это имеет отношение к настоящему удовольствию и радости от ощущения принятия пищи, независимо от того, едите вы спокойно в одиночестве, обедаете в семейной обстановке или с друзьями или пируете по поводу какого-то радостного события.

На Окинаве пища имеет настолько важное значение, что ее регулярно подносят предкам, после того как они покидают этот мир. Последний раз, когда мы участвовали в празднике *Обон* (на Окинаве — это День предков), мы сделали одну очень правильную вещь: принесли бобовый пирог для одного из предков. Это был дядя нашего друга, умерший несколько лет назад. Позже 90-летняя правительница семьи, роль которой состояла в общении с предками, рассказала нам, что дядя был очень доволен, передал нам много благодарностей и благословений в ответ на наш акт заботы. Все чувствовали себя хорошо. Даже предки, похоже, практиковали сознательное потребление пищи на Окинаве! Еда священна.

Большинство приезжающих в Японию с Запада людей сразу обращают внимание на ту тщательность, с которой готовится и подается пища. На Окинаве, как и во всей Японии, пища готовится скрупулезно, внимание уделяется каждой мелочи. Церемонии, подобные ча-но-йуу («Путь чая»), знаменитой японской традиции чаепития, которая восходит к XV веку, требуют многих лет тренировки, чтобы исполнять их в совершенстве. Мы не предлагаем вам посвящать годы обучению искусству подносить чай, но сама концепция, стоящая за чайной церемонией, могла бы быть полезна нам, на Западе: визуальные впечатления имеют значение. Возможно, члены вашей семьи были бы более склонны

есть овощи и соевые продукты, если бы их подавали эстетично. Вместо того чтобы приготовить картофельное пюре из пакетика с подливкой или открыть консервную банку с фасолью и вылить ее в миску, возможно, нам следовало бы применить более уважительный, художественный подход. В Японии есть поговорка: «Не придать пище красивый цвет — все равно что отправить человека из дома без одежды». Считается, что у пищи должен быть такой же хороший вид, как и запах и вкус. Мы согласны с этим и предлагаем вам на рассмотрение несколько способов, используемых японцами, которые достигли совершенства в искусстве подачи пищи на стол.

Думайте о пяти цветах

Пусть ваш обед будет окрашен в красивые цвета. В Японии существует философия, лучше всего представленная в «Шоджин Риори», ритуале приготовления вегетарианской пищи в буддийском храме. Цель его — «иметь пять цветов у себя на столе». Эти цвета: красный, желтый, сине-зеленый, белый и черный. Оказывается, что это может быть не только визуально привлекательно, но и полезно для здоровья, поскольку данный принцип создает разнообразие питательных веществ, которые сконцентрированы в том или ином виде пищи. Красный цвет может быть представлен красной капустой, красным перцем, паприкой, которой приправили рыбу, красным луком или помидорами — возможностей очень много. Желтый цвет — это могут быть яйцо, кукуруза, полента, тыква или грибы. Разновидностей зеленого бесчисленное множество: любые зеленые овощи или травы, салат, авокадо, приготовленные цуккини, листья базилика или крупно нарезанные помидоры. Чтобы обеспечить на столе белый цвет, можно взять лук, тофу или же основную углеводную пищу, например рис, хлеб, вермишель или картофель. А черные бобы, черный горох в супе или салате или нарезанные черные маслины могут представлять черный цвет. Если же вы интересуетесь кухней Японии или Окинавы, можете попробовать водоросли нори (их можно купить в магазинах здорового питания или на рынках стран Азии). Можете положить куски нори в суп мисо, покрошить их в салат или закатать в них рис с вареной рыбой и авокадо. Выглядит красиво и очень вкусно.

Эта концепция пяти цветов не означает, что вам нужно тратить часы на приготовление изысканных гурманских блюд. Эта идея применима к таким простым вещам, как вегетарианский гамбургер или салат с тунцом. Вы можете, например, положить ложку салата с тунцом на листья латука, посыпать сверху тонко нарезанными кружочками маслин и окружить все это нарезанным красным перцем, ломтиками помидоров и кубиками моркови. Не так уж много дополнительной работы, зато насколько более приятно глазу, чем просто ложка белого мяса тунца на белой тарелке. Теперь у вас есть идея. Попробуйте реализовать ее. Вы получаете возможность выразить себя как художник, одновременно добавляя питательной ценности пище, — что может быть лучше! Если у вас есть дети, можете даже придумать игру, в которую будет играть вся семья. Возможно, они с воодушевлением съедят блюдо, созданное ими самими.

Потратьте немного денег на японские кухонные принадлежности

Японские столовые принадлежности, безусловно, не являются жизненной необходимостью в вопросе следования Программе Окинавы. Программа сама по себе будет великолепно действовать, если вы будете готовить пищу в той посуде, которая у вас уже имеется. Упоминаем мы об этом лишь потому, что, как выяснилось, новые экзотические миски и тарелки дают дополнительный стимул следовать новому пути в еде. Новые столовые принадлежности помогут вам войти в нужное настроение и усилят эстетические ощущения. Мы сами получили большое удовольствие от разглядывания керамики в азиатском стиле, когда ходили на выставки ремесленных изделий — там всегда можно найти чудесные вещички. В самом крайнем случае вы, возможно, сочтете нужным приобрести палочки для еды и научиться ими пользоваться.

Ниже перечислены основные виды японской посуды — предметы, о которых вы можете подумать, если уже решили приобрести совершенно новый опыт приготовления и подачи пищи. И, конечно, эту посуду можно использовать и для блюд западной кухни.

- Маленькие круглые покрытые глазурью мисочки с крышками для супа

- Овальная бамбуковая корзинка для хлеба
- Разнообразная японская керамика: маленькие и большие тарелки, маленькие, диаметром 5 см, тарелочки для приправ, пиалы без ручек для чая, заварочный чайник, упор для палочек для еды, покрытые глазурью миски для риса, большой круглый котелок для блюд «все в одной кастрюле»
- Бамбуковые, деревянные или лакированные палочки для еды
- Бамбуковые шпажки для приготовленной на решетке рыбы и овощей
- Мелкие глиняные горшочки для соевого соуса, уксуса, чили и других приправ
- Лакированный круглый поднос для чашек, чайника и закусок

Без сомнения, японская посуда красива и приятна для глаз и души. Но точно так же может быть хороша и западная посуда при условии, что ею действительно пользуются. Многие хранят самую красивую посуду под замком в шкафу или на чердаке. Так что уделите несколько минут тому, чтобы порыться в своих «сокровищах». Вытащите на свет самые красивые сервировочные чаши и блюда — вы получите от трапезы больше эстетического удовольствия.

Гарнир — полезный и красивый

Травы или листья добавляют блюду не только красоту — они также обеспечивают вам укрепляющие вещества, которые вы недополучили в течение дня. Более подробное описание полезных для здоровья окинавских и японских трав приводится далее в этой главе и в главе 5, а пока несколько коротких советов, как украсить трапезу и одновременно добавить в пищу питательные вещества.

- **Зеленые листья мяты** — перилла (на Окинаве они называются «шисо»), перечная мята, курчавая мята или плосколистная петрушка — великолепный гарнир.
- **Желтыми хлопьями куркумы** (учин) посыпьте белый суп мисо или смешайте их с рисом.
- **Красный перец чили** даст вам ярко-красный цвет. Посыпьте им печеный картофель, японскую вермишель или салат с тунцом.

- **Белые семечки сезами** вкусны сами по себе и никогда не заглушают вкус других ингредиентов. Образуют красивое цветовое сочетание с чем-нибудь зеленым. Их можно добавлять к шпинату, зеленому салату, феттучине со шпинатом и т. д.

- **Черные сушеные водоросли** — морские водоросли нори или вакаме могут создать интересный черный акцент в ваших блюдах. Набросайте их на рыбу, картофель и салаты или положите сушеные вакаме в суп мисо с нарезанным кусочками тофу. Покупая морские водоросли, проверьте, чтобы это были сорта, которые вам не нужно замачивать.

СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ

«Хара Хачи Бу» — ешьте до тех пор, пока не будете сыты примерно на 80%

Если бы существовал простой способ увеличить продолжительность жизни, практически полностью устранить риск заболевания раком, сдержать развитие всех форм хронических болезней и стариться в два раза медленнее, чем это происходит в настоящее время с вами, хотели бы вы узнать, что это за способ? Что ж, он как будто существует. Доктор С. М. МакКей в 30-х годах XX века сделал замечательное открытие, что ограничение калорийности пищи — это последовательный, продуктивный метод увеличить продолжительность жизни и бодрости у животных. Метод оказался эффективным для многих видов, от водных организмов до приматов.

Интересно, что только одна популяция людей на Земле из тех, что нам известны, имеет привычку по собственной инициативе ограничивать потребление калорий — это жители Окинавы. Они едят много и, конечно, не ходят голодными. Однако они склонны закончить еду, до того как начнут «лопаться по швам». Свой секрет они называют «хара хачи бу», что примерно означает: «Ешь, пока не будешь сыт на восемь частей (из десяти)». Попросту говоря, заканчивая трапезу, оставляйте немного места в желудке. И вот почему: рецепторам в желудке требуется примерно 20 ми-

нут, чтобы сообщить мозгу, насколько вы насытились. Вы на самом деле почувствуете, что полностью сыты через 20 минут, после того как положите вилку. Если вы будете есть до тех пор, пока не наступит ощущение сытости, вы с каждым приемом пищи будете переедать примерно на 20%. Желудок у вас будет с каждым разом растягиваться немного больше, чтобы принять дополнительный объем пищи. И тогда вам придется съедать больше каждый раз, чтобы испытать то же самое чувство сытости. Таким образом, образуется порочный круг. В доисторические времена, когда человеку приходилось «гоняться» за калориями, это служило ему добрую службу, но сегодня, когда на каждом углу вы видите вывеску мини-маркета, этот механизм представляет собой опасность. Думайте: «хара ха-чи бу». Пусть это станет для вас новым заклинанием. И тогда у вас появится шанс победить в борьбе за стройную фигуру.

Исследования показывают, что такого рода простое ограничение калорий также замечательно действует на здоровье. Прямое объяснение этому — управление пресловутыми свободными радикалами. Свободные радикалы повреждают ткани организма, а производятся они главным образом как побочные продукты пищи (калорий), которую мы потребляем. «Calor» по латыни означает «жар». Когда мы потребляем калории, мы сжигаем их, чтобы произвести энергию и высвободить «жар», создавая в процессе этого свободные радикалы. Чем больше калорий мы потребляем, тем больше их сжигаем и тем больше свободных радикалов производим. Чем меньше калорий мы потребляем, тем меньше свободных радикалов производим — вот до какой степени все просто. Означает ли это, что мы должны меньше есть? Необязательно. Мы просто должны есть менее калорийную пищу.

Жители Окинавы способны съесть много пищи, сохраняя при этом низкое потребление калорий, потому что они едят много продуктов, содержащих в большом количестве неочищенные углеводы и клетчатку. Они насыщаются обильной, но малокалорийной пищей и, таким образом, меньше подвергают себя разрушительному действию свободных радикалов. На самом деле по весу они съедают больше пищи, чем американцы, но поскольку они потребляют меньше жиров, то получают в целом меньше калорий — очень здоровое сочетание. В любом случае связь между низким потреблением калорий и хорошим

здоровьем имеет под собой прочную основу, а Программа Окинавы учит способам снизить количество калорий, не отказываясь от множества вкусных вещей.

СОВЕТЫ, КАК СОКРАТИТЬ ДО МИНИМУМА КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ПИЩЕ

- *Когда обедаете в ресторане, делайте разумный выбор блюд.* Вместо куска жареного мяса выберите постную рыбу. Делайте упор на овощи. Будьте осторожны с жирными соусами. Попросите оставлять соусы и заправки на краю тарелки — так вы сможете контролировать количество съедаемого вами соуса. В некоторых ресторанах вам подают закуски, прямо-таки утопленные в соусе, салаты, насквозь промокшие от заправки, в то время как вам нужно всего лишь капельку, только чтобы ощутить вкус.

Вы можете также попросить официанта передать повару, как вы хотите, чтобы приготовили для вас блюдо. Можете, например, попросить, чтобы рыбу готовили без сливочного масла. Если закуску подают с картофельным пюре, попросите, чтобы его заменили на брокколи. Или узнайте, какие у них есть овощи, и попросите сделать смесь, даже если в меню это не указано. Помните: рестораны относятся к сфере услуг, они существуют для того, чтобы вы были довольны. Вы клиент, и поэтому всегда правы. Это очень приятное положение.

Можете также просмотреть меню для вегетарианцев или раздел блюд, полезных для сердца, — многие рестораны теперь стали их предлагать. Если обедаете вдвоем, заказывайте салаты на двоих (заправку на краю тарелки, пожалуйста), но основное блюдо поделите. Десерты также делите. Это не только романтично, но и сберегает калории и деньги. Немногие могут съесть закуску, основное блюдо и десерт — получается слишком много. Если нам принесли большие порции, мы чувствуем себя обязанными съесть все, что положено, потому что так нас научила мама, особенно если еда вкусная. И под конец мы чувствуем, что раздулись и стали неповоротливыми. А это не самый

лучший способ закончить трапезу. Всегда лучше взять оставшееся из ресторана домой в контейнере, чем в желудке. Так что порвите с плохими ресторанными привычками: делитесь со спутницей или спутником, экономьте деньги, калории и приятно поужинайте дома — четыре плюса в одной ситуации.

- *Следуйте принципу Пирамиды Окинавы.* Умный подбор блюд, естественно, совершенно необходим для сокращения количества калорий в рационе. Выбирайте мудро и следуйте Пирамиде Окинавы (см. рис. 5), чтобы приблизительно определить требуемое число порций в день. Более точно количество порций и их размер вы можете вычислить, воспользовавшись табл. 14. Если обнаружите, что набираете вес, это может быть результатом увеличения мышечной массы от физических тренировок. Но если вы набираете жир (это можно определить, проанализировав шкалу жировой прослойки собственного тела — см. главу 2), то вам следует сократить число порций пищи или увеличить уровень физической активности. Наша 4-недельная программа, приведенная в главе 10, поможет вам в разработке общего плана действий.

- *Ведите записи того, что съели.* Регулировать количество и тип потребляемых калорий поможет учет того, что вы съели и сколько было порций за три дня. Целью является потребление такого количества калорий, которое соответствует вашим потребностям в соответствии с Пирамидой питания Окинавы. Если трехдневные записи показывают, что вы серьезно отклоняетесь от Пирамиды, постарайтесь сделать упор на те группы продуктов, на которые вы меньше обращали внимание, и ешьте меньше тех продуктов, на которые вы делали упор. После нескольких попыток это станет для вас естественным делом. С помощью счетчика питания Программы Окинавы, приведенного в Приложении А, вы с помощью трехдневных записей сможете получить общую идею того, что происходит, хотя чем дольше вы ведете свои записи, тем более сознательными будут ваши привычки в еде. Чтобы воспользоваться этим простым, но эффективным способом отслеживать прогресс в собственных действиях, загляните в Приложение А или главу 1, где приведен полезный для здоровья план потери веса.

ШЕСТНАДЦАТЬ СЕКРЕТОВ УСТРАНЕНИЯ ИЗБЫТКА КАЛОРИЙ В ПИТАНИИ

1. *Приправляйте пищу специями.* Острый перец чили или другие острые приправы добавят вашей трапезе аромата и энергии. Мы склонны есть меньше, если пища острая.

2. *Крупно рубите сельдерей, морковь, брокколи, лук и другие овощи, вместо того чтобы крошить их или нарезать тонкими ломтиками.* Пережевывание крупных кусков занимает больше времени и усилий, так что вы будете жевать дольше и съедать меньше основного блюда во время приема пищи.

3. *Перед тем как приступить к еде, выпейте воды.* Это уменьшит аппетит, поможет перемешать пищеварительные соки и удержит вас от переедания.

4. *Попробуйте пить фруктовый напиток вместо сока.* Разбавьте половину вашего любимого сока простой или газированной водой. Таким образом вы уменьшите на 100 количество калорий на стакан. За год это составит 7 фунтов.

5. *Перед тем как отправиться куда-то пешком, выпейте чашку зеленого или жасминового чая.* Кофеин высвобождает из мышц жирные кислоты, и таким образом вы быстрее сжигаете жир. А флавоноиды в чае полезны для здоровья в целом. Если у вас повышенное кровяное давление, будьте осторожны с кофеином.

6. *Разбрызгивайте растительное масло, а не лейте его.* Когда готовите пищу с растительным маслом (мы, разумеется, рекомендуем масло канола), пользуйтесь разбрызгивателем для жарения на решетке и запекания, а также для того, чтобы добавить вкуса салату и одновременно уменьшить калорийность. Две секунды разбрызгивания дадут вам примерно половину чайной ложки масла, а если вы будете просто разливать его, количество будет в четыре-шесть раз больше. Так вы значительно уменьшите калорийность еды.

7. *Готовьте суп с крупными кусками.* В одном из исследований отмечалось, что тот, кто ест суп с крупными кусками овощей в нем, насыщается быстрее и съедает за обедом на 20% меньше, чем тот, кто ест суп-пюре, приготовленный из тех же ингредиентов.

8. *Читайте этикетки.* Может показаться, что количество калорий, указанное на пакете с чипсами или коробке конфет, относится ко всей упаковке. При более внимательном рассмотрении может обнаружиться, что в пакете (коробке) содержатся две или более порций и соответственно во столько же раз больше калорий.

9. *Берите с собой ланч.* Питание в ресторане может привести к избыточному весу, особенно, если вас искушает хлеб, поданный перед началом трапезы. Согласно ряду исследований, обед в столовой или ресторане может дать вам дополнительно 300 калорий в день. Лучше раз-два в неделю берите с собой сэндвичи, приготовленные из хлеба из цельной муки с обезжиренным сыром или соевым маслом, и салат в контейнере и съедайте все, запивая водой. Это сэкономит вам и деньги.

10. *Перед тем как варить макароны, измерьте их количество.* Все, как правило, варят их слишком много и в результате переедают. Но вы можете избежать этой ловушки, если будете измерять количество макарон заранее и варить столько, сколько нужно. Рядом с пачкой макарон всегда держите измеритель их количества, его диаметр покажет вам, сколько сухих макарон нужно взять для одной порции. Для макарон маленького размера, таких как спиральки или ракушки, берите измерительную чашку. Одна чашка содержит примерно 150 калорий. Для измерения количества масла, соли, сахара и прочих продуктов, которые следует употреблять умеренно, пользуйтесь ложкой.

11. *Смакуйте закуски.* Когда собираетесь проглотить разом пять штук любимого печенья, удержитесь на 10 секунд. В течение следующих 10 секунд, вдохните их аромат, потом положите кусочек на язык, подождите еще 10 секунд, после чего съешьте его. Эта стратегия поможет вам ограничиться одной штукой.

12. *Сжигайте калории.* Иногда мы просто открываем холодильник и, не задумываясь, достаем кусок торта или стаканчик мороженого. Перед тем как схватиться за вилку или ложку, чтобы начать есть, сделайте десять отжиманий или приседаний. Таким образом вы заработаете себе «индულгенцию» и меньше будете чувствовать себя виноватыми.

13. *Удовлетворяйте свои желания другими способами.* Положите в рот подушечку жевательной резинки без сахара или мятную конфетку — желание поесть сразу же исчезнет.

14. *Дружеские напоминания.* Даже когда мы решаем не есть слишком много сладостей, такое решение иногда становится подобным мелодии, доносящейся издалека, — через какое-то время мы ее попросту перестаем слышать. Для таких случаев вам, возможно, понадобится воодушевиться соответствующими изречениями, размещенными в стратегически важных местах, таких как холодильник, морозилка, зеркало или компьютер. Например: «А нужно ли мне сейчас это печенье?», «Как будут чувствовать себя и сидеть мои брюки, после того как я съем это мороженое?» Звучит, может быть, смешно, зато такие письменные напоминания помогут вам не сбиться с дороги.

15. *Думайте о малых количествах.* Чем меньше сумка с едой, тем меньше пищи, которую можно съесть. Очевидно, но стоит запомнить.

16. *Вдохновляйтесь.* Ищите вдохновения в ком-то, кем вы восхищаетесь, кто выглядит так, как вам хотелось бы выглядеть, и делает все так, как вам хотелось бы уметь делать. Это помогает ясно видеть возможности. Но не наказывайте себя за то, что мгновенно не превращаетесь в идеал. Используйте этот способ, чтобы помочь себе увидеть свои цели.

СЛЕГКА КАСАЙТЕСЬ ПИЩИ, НЕ ПОГЛОЩАЙТЕ ЕЕ

Для организма намного полезнее, если дневную норму калорий вы будете потреблять, питаясь не три раза в день, а чаще. Исследование, результаты которого были опубликованы в «New England Journal of

Medicine», показало, что простое распределение калорий на восемь маленьких порций вместо трех крупных приводит к тому, что содержание «плохого» холестерина LDL понижается на 13%, уровень сахара в крови — на 4%, инсулина — на 28% (а перепроизводство инсулина может привести к диабету и, предположительно, к развитию рака), и дает целый ряд других преимуществ. Голодание в течение дня, а потом обжорство на ночь определенно не самый лучший способ улучшить здоровье или сбросить вес. Представьте, что происходит с уровнем инсулина! Ниже мы приводим способы правильного «касания» пищи.

Размер порции

На Окинаве размер порций составляет примерно от двух третей до половины размера порции в Америке. Если вы обнаружили у себя нездоровую привычку постоянно потакать себе, поедая картофельные чипсы или шоколадное печенье, покупайте самые маленькие пакетики (вроде тех, что подают в самолетах). Таким способом вы уменьшите вред, но не будете чувствовать себя лишенными удовольствия и, возможно, останетесь в рамках общего плана здорового питания. Еще лучше, если голод одолевает вас весь день, предпочесть какие-то полезные закуски из тех, что приведены ниже.

Десять легко приготавливаемых полезных закусок

- Кусок хлеба из цельной муки с 1 столовой ложкой пасты из баварского гороха (нута).
- Один английский маффин из цельной муки с 1 столовой ложкой обезжиренного сливочного сыра.
- Половина мускатной дыни канталупы, наполненной нежирным йогуртом.
- Печеный картофель с обезжиренной сметаной.
- Вегетарианский гамбургер, разогретый в микроволновой печи с мисонезом, латуком и помидором.
- Горсть соевых орехов (без соли или чуть-чуть подсолненных).

- Сельдерейные палочки с хуммусом (нутом), миндальным маслом или арахисовым маслом (негидрогенизованным).
- Какой-нибудь фрукт.
- Нежирный маффин.
- Пирог из бурого риса с небольшим количеством нежирного творога, украшенный кусочком помидора.

Как быть в сложных ситуациях

От нас не всегда зависит, где мы находимся в обеденный час или когда нас настигнет голод. Если в конце концов вы окажетесь в ресторане, где не принимают специальные заказы, или в точке «фаст-фуд», вот что нужно делать.

За обедом

- Закажите макароны или печеный картофель. Если вам нравится картофель со сметаной, пусть она будет подана на краю тарелки, и берите ее совсем немного. То же относится к макаронам с соусом: во время еды возьмите с края тарелки пару чайных ложек для вкуса.
- В качестве закуски закажите рыбу или курицу, печеную или жаренную на решетке.
- Избегайте маргарина, сливочного масла и жареных продуктов.
- Ешьте крекеры, избегайте мягкого белого хлеба.
- Если вам предстоит есть сандвич, попросите не класть майонез. Вместо него возьмите чуть-чуть горчицы.
- Разделите десерт с партнером или лучше закажите мятный напиток без сахара.

В точке «фаст-фуд»

- Съешьте салат. Не увлекайтесь заправками.
- Закажите сандвич с курицей, жаренной на гриле, а не гамбургер. Снимите верхнюю часть хлеба.
- Закажите печеный картофель с овощами, а не жареный.
- Пейте простую воду вместо газированной.

- Стащите с тарелки партнера несколько ломтиков жареного картофеля, если уж вам так хочется.
- Попробуйте вегетарианский бурридо («сметаны и сыра, пожалуйста, вдвое меньше»).
- Ко всем блюдам должны быть поданы овощи.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

(50% или более от общего количества калорий)

В последнее время много говорят об углеводах, поэтому давайте разберемся, что же это такое. Название «углеводы» происходит от химического состава этих веществ: молекулярной цепочки углерода, кислорода и водорода (последние, соединяясь, образуют воду). В зависимости от структуры молекулы получают различные формы углеводов, в том числе простые углеводы, такие как очищенные сахара, например столовый сахар, и сложные углеводы (легко усваиваемые крахмалы, такие как содержащиеся в картофеле, и неусвояемая клетчатка, например отруби). Сложные углеводы могут быть очищенными (клетчатка отсутствует, например, в отбеленной муке) и неочищенными (клетчатка присутствует, например, в размолотой жерновами пшеничной муке и других видах цельной муки). Мы советуем употреблять неочищенные сложные углеводы цельного зерна, поскольку клетчатка — это самая полезная для здоровья часть углеводов, которая содержит многочисленные витамины, микроэлементы и другие антиоксиданты.

Углеводы — наиболее предпочтительное для организма топливо. Подобно пропану, они сгорают полностью, в то время как жиры и белки намного «грязнее», а как топливо они менее эффективны (как уголь). Углеводы обеспечивают топливо непосредственно для мозга, центральной нервной системы и мышц в форме глюкозы, именуемой также сахаром в крови. Вот несколько примеров очищенных и неочищенных углеводов.

ОЧИЩЕННЫЕ И НЕОЧИЩЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ

Очищенные (менее полезные)

Белая мука (основной ингредиент тортов, пирогов, хлеба и булочек)
 Столовый сахар
 Белый рис (полированный)
 Джем, варенье
 Картофельное пюре в пакетиках, чипсы

Неочищенные (более полезные)

Мука из цельного зерна
 Сахар-сырец (тростниковый)
 Неочищенный рис (бурый)
 Фрукты
 Целые картофелины
 Фасоль и другие бобовые

Полезное действие углеводов

В последнее время углеводы подвергались незаслуженной критике. На них совершенно необоснованно возлагали вину за развитие тучности и сердечно-сосудистых заболеваний. Широко распространенная фобия в отношении углеводов частично связана с популяризацией и неправильной интерпретацией гликемического индекса (ГИ).

Гликемический индекс — это попросту исследовательский инструмент, который показывает, насколько поднимается уровень сахара у нас в крови после употребления какого-то конкретного углевода. Углеводы бывают быстрого, медленного или умеренного действия. Первые быстро превращаются в глюкозу (сахар в крови), и она немедленно поступает в кровь. Соответственно углеводы медленного действия превращаются в глюкозу медленнее, и она поступает в кровь не сразу.

Гликемический индекс чистой глюкозы принимается за 100. А вся остальная пища распределяется по шкале от 0 до 100. Углеводы, которые расщепляются быстрее всего, больше всего поднимают уровень сахара и расположены ближе к 100. Например пища с ГИ 90 указывает на 90%-ное воздействие чистой глюкозы на уровень сахара, пища с ГИ 70 соответственно на 70% действует как чистая глюкоза и т. д. Ряд углеводов принадлежит к группе с высоким значением ГИ, другие относятся к группе со средним значением ГИ, третьи входят в группу с низким значением ГИ. Не забывайте, что пища, как правило, это смесь углеводов, белков и жиров. И любой продукт, богатый жирами, белками, клетчат-

кой, но относящийся к категории углеводов медленного действия, располагается внизу шкалы ГИ. Значение ГИ, равное 55 или менее, считается низким, 56—70 — промежуточным, а более 70 — высоким.

Как вы узнали из главы 2, количество сахара в крови регулируется инсулином. Поджелудочная железа выделяет инсулин, который извлекает глюкозу из кровяного русла и «упаковывает» его в клетки. Если вы едите много легкоусвояемой пищи с высоким ГИ, например печенье и белый хлеб, в вашем организме происходит быстрое и сильное возрастание уровня глюкозы и он вынужден производить больше инсулина, чтобы избавиться от излишней глюкозы. После того как мощный выброс инсулина очистит кровь от сахара, его уровень резко упадет. Поэтому, потребляя пищу с высоким ГИ, вы испытываете резкие скачки в уровне сахара, за которыми следует мощный выброс инсулина, что влечет за собой быстрое падение уровня сахара в крови.

Если вы потребляете медленно усвояемую пищу — макароны, хлеб из цельной муки, фрукты, содержащие много клетчатки, и овощи, — кровь получает более низкие дозы глюкозы, причем медленно, и поджелудочной железе достаточно выделять умеренные дозы инсулина, чтобы забрать из крови небольшие количества глюкозы. Если у поджелудочной железы меньше работы, то и ваш организм не будет испытывать резких подъемов и спадов уровня глюкозы в крови. С годами, если вы постоянно поддерживаете содержание сахара в крови на умеренном уровне, не доводя его до крайностей, вы не утомите и не изнашиваете поджелудочную железу. Изнашивание же производящей инсулин поджелудочной железы может привести к развитию диабета взрослых у генетически подверженных ему людей. Более того, пища с низким ГИ будет дольше поддерживать уровень сахара у вас в крови на среднем уровне, соответственно, голод вы будете ощущать слабее и реже. Приемы пищи маленькими порциями оказывают аналогичный эффект: вы можете почаще перехватывать то одно, то другое, не набирая лишние килограммы.

Рис. 6 отражает концепцию гликемического индекса в понятной форме.

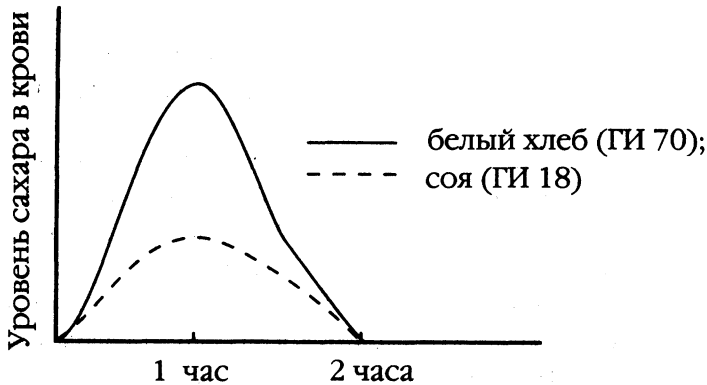


Рис. 6. Средний уровень сахара после потребления пищи с высоким и низким ГИ

Так какой же следует из этого вывод? Существуют полезные и менее полезные углеводы. Последние — это «быстрые» углеводы с высоким ГИ, которые чаще всего можно найти в группе простых сахаров и очищенных зерновых (клетчатка удалена), таких как продукты из белой муки или белого сахара. Если продукт белый, он, по всей вероятности, очищен и является менее здоровым. Полезные углеводы — это углеводы медленного действия с низким ГИ, например фрукты, овощи и продукты из неочищенного зерна, богатые клетчаткой и питательными веществами, они и есть самое лучшее топливо для организма. Все сказанное не означает, что вам нужно постоянно заниматься подсчетами ГИ всего, что вы едите. Важно соблюдать общий баланс пищи с высоким и низким ГИ. Пища с высоким ГИ может оказать пагубное влияние на организм, если вы годами потребляете ее в больших количествах, но все эти «плохие» углеводы вовсе не так ужасны, если вы едите их в умеренных количествах. Например, нет ничего страшного в том, что вы иногда съедаете продукт с высоким ГИ, такой как багет из пшеничной муки (ГИ 72), особенно если одновременно съедаете что-то с низким ГИ, например арахис или арахисовое масло (ГИ 14). Такое сочетание дает в итоге прием пищи со средним ГИ (лучше тем не менее

съесть багель из цельного зерна, размолотого в жерновах, с ГИ 53, т. е. начать с пищи с низким ГИ). Какой-то один продукт или разовый прием пищи с высоким ГИ не нанесет вреда здоровью. Все зависит от того, как вы сбалансируете всю пищу, которую потребляете, и сможете ли вы составить здоровую схему питания на всю жизнь, что позволит уменьшить риск развития рака, сердечно-сосудистого заболевания и диабета. Взгляните на табл. 15, и вы увидите, насколько легко можно снизить ГИ вашего питания.

Зная ГИ различных продуктов, можно создать схему умеренного питания на всю жизнь. Но, к сожалению, его очень часто неправильно истолковывали, что привело к неоправданной боязни углеводов. Результатом стало появление огромного количества книжек на тему о питании, в которых пропагандировались вредные диеты с низким содержанием углеводов. В некоторых из этих книжек даже утверждалось, что углеводы — это причина тучности и сердечно-сосудистых болезней. Практически полное отсутствие тучности и сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых жителей Окинавы, потребляющих большое количество углеводов, и быстрое развитие тучности, диабета и сердечных болезней у молодых островитян, потребляющих мало углеводов, но много жиров и белков, в корне опровергает это утверждение. То же наблюдается у гавайцев, аборигенов Австралии и Северной Америки, которые изменили тысячелетней традиции благополучного потребления большого количества углеводов, перейдя на богатую жирами и белками систему питания. Программа Окинавы соответствует основным рекомендациям Пищевой пирамиды USDA, групп питания Здоровой Канады и большинству других правительственных групп, занимающихся вопросами правильного питания. Разумный способ есть, он основан на реальных доказательствах, полученных нашей группой и ведущими исследователями в области научного питания, а не на популяризаторских идеях. Некоторые популяризаторы в области питания заявляют: после того как вы съедите достаточно углеводов, чтобы восполнить запасы гликогена в печени, все остальное перерабатывается в жир, так что вам следует есть жир, чтобы терять жир. Парадокс, не правда ли? В действительности любые лишние калории превращаются в жир, независимо от того, что является их источником, — углеводы, белки или жиры. Разница лишь в том, что превращать жир в жир для организма немного проще.

Таблица 15

ПЛАНЫ ПИТАНИЯ С ВЫСОКИМ И НИЗКИМ ГИ

ГИ 73	ГИ 47
<u>ЗАВТРАК</u> 1 чашка рисовых хлопьев (89) с обычным молоком (34) 2 куса белого хлеба (70) с маргарином и медом (87)	<u>ЗАВТРАК</u> 1 чашка смеси отрубей с повышенным содержанием клетчатки (51) и снятым молоком (32) 2 поджаренных куса хлеба из неочищенной муки (64) с маргарином, не содержащим трансжиров 1 апельсин (44)
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> 2 ванильные вафли (77)	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> 2 овсяных печенья, не содержащих трансжиров (54)
<u>ЛАНЧ</u> 1 багель из белой пшеничной муки (72) с обычным сливочным сыром 1 пончик (76)	<u>ЛАНЧ</u> 1 багель из непросеянной ржаной муки (51) с нежирным сливочным сыром 1 яблоко (39)
<u>ЗАКУСКА ДНЕМ</u> 1 батончик «Марс» (68)	<u>ЗАКУСКА ДНЕМ</u> 1 унция арахиса (14)
<u>УЖИН</u> Бараньи отбивные (не оцениваются) Картофельное пюре из пакетика (85) Морковь (71) Пастернак (97) Нежирное мороженое (61) с бананом (60)	<u>УЖИН</u> Рыбный стейк (не оценивается) Отварной молодой картофель (54) Кукуруза (59) Горошек (47) 1 баночка (6 унций) йогурта (36) с персиками (52)
<u>ПЕРЕД СНОМ</u> 1 унция (пакетик) чипсов (74)	<u>ПЕРЕД СНОМ</u> 2/3 чашки фруктового коктейля (55)
<u>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</u> 2070 калорий	<u>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</u> 1300 калорий
<u>СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ</u> 75 г (33% общего количества калорий)	<u>СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ</u> 25 г (17% общего количества калорий)

Взгляните на табл. 16.
Что здесь неправильно?

Таблица 16

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ В ПИТАНИИ АМЕРИКАНЦЕВ

Тип углеводов	Продукты	%
ПРОСТЫЕ	Сахар (главным образом сахароза или столовый сахар)	40
	Зерновые (в основном очищенные)	36
	Фрукты	7
СЛОЖНЫЕ	Молочные продукты (минимальное количество углеводов в виде молочного сахара)	6
	Картофель	5
	Овощи	4
	Бобовые (фасоль) и орехи	2

Совершенно ясно: неправильно то, что мы едим чрезвычайно много рафинированного сахара. Нам нужно резко сократить его и заменить на неочищенные, сложные углеводы. В Америке едят много зерновых продуктов, но они обычно поступают в пищу в виде белой пшеничной муки, произведенной из зерна, очищенного от клетчатки. Два самых важных и полезных источника углеводов — бобовые (фасоль) и овощи с их внушительным содержанием антиоксидантов, веществ, противостоящих раковому заболеванию, — составляют всего лишь 6% в общем рационе! Это необходимо изменить. Наличие в пище полезных неочищенных углеводов помогает увеличить потребление клетчатки, что также играет важную роль в нормализации сахара в крови.

Гликемическая нагрузка

Содержание глюкозы (сахара) в крови — гликемическая нагрузка — связано с потреблением клетчатки и соответственно с ГИ. Гликемическая нагрузка уменьшается, если вы меньше потребляете рафинированных углеводов (продукты, не содержащие клетчатки: конфеты, торты, безалкогольные газированные напитки, белый хлеб и т. д.) и больше нерафинированных (продукты, содержащие клетчатку: неочищенные зерновые продукты, белый хлеб, выпеченный из цельной пшеничной муки грубого помола, и овощи, такие как горох, сладкий картофель и лук). Ее можно также понизить, просто употребляя пищевые добавки, содержащие клетчатку. Исследователи из Гарвардской школы здравоохранения и Университета Торонто считают, что, зная уровень гликемической нагрузки, можно предсказать, у кого разовьется диабет второго типа (диабет взрослых) в течение последующих нескольких лет: люди, у которых самая высокая гликемическая нагрузка, в 2—3 раза больше рискуют заболеть диабетом, чем те, у кого эта нагрузка самая низкая. Недавно те же ученые из Гарварда объявили, что гликемическая нагрузка является также серьезным фактором риска развития коронарной недостаточности.

Очень важно поддерживать гликемическую нагрузку на низком уровне. Углеводы, содержащиеся в пище, богатой клетчаткой, слабее поддаются расщеплению, и уровень сахара в крови поднимается очень медленно. В то же время большинство очищенных углеводов увеличивают гликемическую нагрузку: в отсутствие клетчатки ничто не сдерживает поступление в кровь глюкозы. Такие углеводы быстро поднимают уровень сахара в крови и вызывают чрезмерный инсулиновый ответ, т. е. в организме происходит мгновенный всплеск, а через несколько минут — резкое падение сахара, когда инсулин поступает мощным потоком, чтобы очистить кровь от излишней глюкозы. Это может вызвать скачки энергии, что, в свою очередь, влияет на настроение, вы чувствуете вялость и апатию, кроме того, вполне возможно, что у вас увеличивается риск развития диабета. Существуют также некоторые доказательства того, что высокая гликемическая нагрузка приводит к росту заболевания гормонально зависимыми видами рака и к коронарной недостаточности. Слишком много глюкозы в крови плохо и

по другим причинам. Она буквально прилипает к другим клеткам и вмешивается в их функцию в процессе гликозолирования (производство сахара).

Это особенно относится к диабетикам, уровень глюкозы у которых очень высок. У них быстро развиваются сердечные заболевания, неврологические болезни, болезни почек и слепота, поскольку эти системы организма особенно подвержены нарушениям, вызванным избыточным содержанием глюкозы. Те же самые механизмы, как предполагается, действуют, но в замедленном темпе, у всех остальных людей. Интенсивность этих процессов зависит от того, как много и какого типа калории мы потребляем, от уровня физической активности и генетической предрасположенности. Чтобы понизить уровень гликемической нагрузки, нужно есть неочищенные углеводы, богатые клетчаткой.

Означает ли это, что мы должны избегать всех очищенных углеводов или проверять ГИ каждого продукта, перед тем как съесть его? Нет. Просто следует употреблять как можно меньше продуктов с очень высоким ГИ (80 и выше) и есть побольше цельных зерновых, фруктов и овощей. Если же вам абсолютно необходимо регулярно потреблять продукты с высоким ГИ, воспользуйтесь советами, приведенными ниже, чтобы снизить общую гликемическую нагрузку. В целом вам не нужно беспокоиться о ГИ того или иного продукта, если вообще вы питаетесь в соответствии с принципами пищевой Пирамиды Окинавы. Однако, чтобы проинформировать вас по возможности лучше, мы приводим данные о ГИ различных пищевых продуктов (*табл. 17*).

В заключение можно сказать, что углеводы во всех отношениях — самое совершенное природное чистое топливо, вот почему мы очень рекомендуем вам избегать всех низкоуглеводных причудливых диет, то есть тех, в которых на углеводы приходится 40% и меньше. Здоровая диета содержит много клетчатки (т. е. неочищенных, сложных углеводов), относительно мало жиров и белков, она низкокалорийна. Если вы будете питаться таким образом, то автоматически снизите свою гликемическую нагрузку. Старики на Окинаве большую часть своей жизни питались так, что 70—80% углеводов они получали с имо —

Таблица 17

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

(низкий GI — 55, средний — 56—70, высокий — более 70)

Выпечка					
Торты	46—67	Овсяные отруби, каша	59	Апельсины	44
Круассан	67	Овсяные отруби сырые	55	Персики, консервированные в светлом сиропе	52
Сдобная лепешка	69	Овсянка быстрого приготовления	66	Груши	41
Пончик	76	Воздушные пшеничные хлопья	67	Груши, консервированные в собственном соку	44
Пирог с фруктами	65	Овсянка быстрого приготовления «Квакер»	65	Сливы	37
Булочки (маффины) из отрубей	60	Рис «Чекс»	89	Изюм	64
с голубикой	59	Рисовые хрустящие хлопья	82	Бобовые	
с морковью	62	Измельченная пшеница	75	Запеченная консервированная фасоль	48
овсяные («Квакер»)	62	Витабикс	75	Черные бобы	42
Сдоба	59	Молочные продукты		Конские бобы	79
Пицца с сыром	60	Мороженое	58	Фасоль с желтыми стручками	36
Вафли	76	Снятое молоко	32	Нут	33
Зерновые к завтраку		Цельное молоко	34	Нут консервированный	42
Отруби «Бадс»	51	Йогурт	36	Фасоль (нейви)	33
Чириос	74	Фрукты		Фасоль отваренная	44
Корн «Бран»	75	Яблоки	39	Фасоль обыкновенная	39
Корн «Чекс»	83	Абрикосы, консервированные в светлом сиропе	64	Фасоль обыкновенная, консервированная	52
Кукурузные хлопья	83	Сушеные абрикосы	32	Чечевица	25
Кукурузные хлопья с высоким содержанием клетчатки	74	Бананы	60	Чечевица консервированная	52
Крем из пшеницы	70	Фруктовый коктейль консервированный	55	Лимские бобы, незрелые, замороженные	32
Криспикс	87	Виноград	46		
«Голден Грэхэмс»	71				
«Грейп-Натс»	67				
Хлопья «Грейп-Натс»	80				
Мюсли	63				
Мульти-Брэн «Чекс»	58				

Фасолевые нити «Лангкоу»	26	Пита, белая	57	Рисовая вермишель	58
Пегая фасоль	39	Хлеб из неочищенной ржаной муки	46	Рис, цельное зерно	34
Пегая фасоль консервированная	45	Ржаной хлеб	62	Тапиока, сваренная на молоке	81
Фасоль «Романо»	46	Ржаной «кERNELЬБРОД» (80 % зерна)	55	Пшеница, цельное зерно	45
Соевые бобы	15	Пшеничный хлеб, белый	70	Овощи	
Соевые бобы консервированные	14	Пшеничный хлеб из цельного зерна	64	Свекла	64
Колотый горох, желтый, отваренный	32	Крупяные изделия		Морковь	71
Напитки		Ячмень	25	Пастернак	97
Яблочный сок не-подслащенный	41	Перловая, плющенная	50	Горошек зеленый замороженный, отваренный	51
Грейпфрутовый сок неподслащенный	48	Перловая, рушеная	25	Картофельное пюре из белого картофеля	70
Люкозат	95	Гречка	54	Брюква	72
Апельсиновый сок	46	Кукурузная каша	68	Сладкая кукуруза свежая	59
Ананасовый сок неподслащенный	46	Сладкая кукуруза свежая	59	Сладкая кукуруза замороженная	47
Хлеб		Сладкая кукуруза замороженная	47	Сладкий картофель	54
Багель белый	72	Кукуруза, тако	68	Ямс	51
Багель из неочищенной ржаной муки	51	Бурый рис	55	Французский картофель-фри	75
Багель из цельной муки грубого помола	53	Рис каджун	51	Картофель быстрого приготовления	85
Ячменный хлеб (75% зерна)	27	Рис садовый	55	Картофель молодой	54
Ячменный хлеб (100% муки)	67	Рис мгновенного приготовления	80	Картофель бурый печеный	56
Хлебный наполнитель	74	Рис по-мексикански, быстрого приготовления	58	Картофель белый печеный	60
Хлеб булгур	53	Рис, обваренный кипятком	48	Картофель белый отварной	56
Белый гамбургер	61	Рис дикий	57	Печенье	
Булочка «Кайзер» белая	73	Рис дикий, длиннозерный	54	Аррорут	63
Поджаренный тост	70	Рис белый, длиннозерный	57	Печенье-дигестив	59
				Вафли	74

Шотландское овсяное печенье	57	Макароны		Арахис	14
Овсяное печенье	54	Капеллини	45	Сушеный картофель	51
Песочное печенье к чаю	55	Макароны, отваренные в течение 5 минут	45	Супы	
Ванильные вафли	77	Макароны с сыром, в пачке	64	Из черной фасоли	64
Крекеры		«М-р Нудж», вермишель мгновенного приготовления	47	Гороховый консервированный	66
Бретонские пшеничные крекеры	67	Спагетти с протеином	27	Чечевичный консервированный	44
Содовые крекеры «Премимум»	74	Спагетти белые	42	Из колотого гороха	60
Рисовые хрустящие хлебцы, богатые клетчаткой	64	Спагетти из цельной муки	37	Томатный	38
Сухие хлебцы из пшеничной муки грубого помола	67	Тортеллини с сыром	50	Сахара	
Водяные крекеры	63	Закуски		Фруктоза	23
		Батончик «Марс»	68	Глюкоза	100
		Чипсы	74	Мед	87
				Лактоза	48
				Мальтоза	105
				Сахароза	62

сладким картофелем. Потребление данного типа сладкого картофеля теориями разжигателей «углеводобоязни» следовало бы запретить, потому что это углевод! Поэтому разломайте багель, посмотрите, из какой муки он выпечен (хорошо бы, из неочищенной), и закажите сладкий картофель, потому что углеводы вернулись! (Один из наших любимых рецептов — сладкий картофель с апельсинами — приведен в главе 12.)

КАК СНИЗИТЬ ГЛИКЕМИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

- *Ешьте сою.* Соевые продукты находятся в самом низу шкалы ГИ и помогут вам поддерживать гликемическую нагрузку на низком уровне.
- *Добавляйте в пищу лимон.* Лимонный сок заметно снижает ГИ всей пищи. Причины этого не совсем ясны, возможно, здесь какую-то роль играет лимонная кислота.

- *Добавляйте в пищу немного полезных жиров.* Возьмите чуточку оливкового масла или масла канولا — полезные жиры в небольшом количестве замедляют всасывание углеводов, что приводит к замедленному подъему уровня сахара в крови после приема пищи.

- *Сократите потребление очищенных углеводов и сахара.* В их число входят белая пшеничная мука, белый рис и сладости. Читайте этикетки на упаковках. Старайтесь покупать те продукты, которые сделаны из цельного зерна. В целом белое менее полезно для здоровья, а коричневое, темное — более полезно. Клетчатка неочищенного зерна, особенно растворимая, которая образует в результате переваривания ее в желудке вязкий гель, замедлит всасывание углеводов.

- *Оставьте сладости для особых случаев.*

КАК ДОБАВЛЯТЬ В ПИЩУ ПОЛЕЗНЫЕ УГЛЕВОДЫ

ЗАВТРАК

- Ешьте каши, хлеб, оладьи или вафли из богатой клетчаткой цельного зерна.

- На кашу сверху кладите кусочки банана или клубники вместо сахара.

- Пейте 100%-ный фруктовый сок, а не фруктовые напитки с добавлением сахара.

- Ешьте как минимум раз в неделю суп мисо с овощами и рисом, сваренным на пару.

- Оладьи сверху посыпайте голубикой или кусочками клубники, а не сиропом.

- Делайте фруктовые салаты из дыни, клубники, киви и бананов. Сбрызгивай их лимонным соком.

- Пеките блины с фруктами (клубникой, голубикой, яблоками). Полейте нежирной сметаной или нежирным йогуртом.

ЛАНЧ

- Добавьте к салату «Цезарь» какие-нибудь овощи (например, помидоры, лук, брокколи, сельдерей).
- Готовьте овощи на пару, даже если вы готовите салат (тогда вы сможете съесть больше овощей).
- Используйте паштет из бараньего гороха в качестве пасты на хлеб вместо маргарина или сливочного масла, состоящих из насыщенных жирных кислот.
- Делайте начинку для питы из салата ромен, огурца, лука и бараньего гороха.
- Готовую пиццу полейте томатным соусом, положите сверху лук, цуккини, помидоры, грибы, обезжиренный сыр и кусочки тофу.
- Выбирайте сэндвичи с тунцом или вегетарианские, а не с говядиной или котлетой.
- В пакет с сэндвичами положите нарезанные овощи или салат.
- Попробуйте вегетарианские сэндвичи из цельного зерна.

ОБЕД

- Приготовьте овощной суп с различными овощами, например луком, цуккини, морковью, листьями моркови. Сделайте достаточно, чтобы хватило на неделю, и держите его в холодильнике.
- К закуске прибавьте зелень, например травы, водяной кресс, сваренные на пару цуккини.
- Добавляйте к рыбе травы, такие как укроп, фенхель, петрушка, розмарин или итальянская петрушка. Перед подачей на стол сбрызните лимонным соком.
- Когда торопитесь, к блюдам быстрого приготовления добавляйте овощи (сельдерей или шпинат — в консервированный суп, грибы, помидоры и цуккини — в готовую пиццу, консервированную фасоль — к тунцу и т. д.)

- Раз в неделю сделайте на обед тушеные в мисо цуккини, грибы, шпинат или брокколи, добавьте к овощам тофу.
- К макаронам добавляйте томатный соус с сельдереем, цветками брокколи, грибами или зеленым перцем вместо мясного или простого томатного соуса.
- Раз-два в неделю готовьте на обед тушеные овощи из не менее чем трех видов овощей (например, лука, капусты, побегов сои, моркови, брокколи, грибов и тофу). Если вам нужно чувствовать аромат мяса, добавьте маленькую банку тунца в собственном соку.
- Ешьте меньше закусок и большие количества салата или отваренных на пару овощей.
- Готовьте тушеный рис с разной зеленью и овощами, такими как морковные листья, шпинат и т. д. Для приготовления используйте масло канولا или оливковое масло.
- Чтобы быстро приготовить салат, используйте заранее нарезанный салат-латук или шпинат и смешайте их с нарубленной морковью и соцветиями брокколи. Заправьте оливковым маслом и ароматизированным уксусом.
- Ешьте тофу и овощи три раза в неделю или чаще (см. главу 12, где приводятся рецепты блюд с тофу).

ДРУГИЕ СОВЕТЫ

- Храните в холодильнике по меньшей мере два вида фруктов, например ягоды, виноград, дыню, апельсины или яблоки.
- Шпинат — полезный овощ, используемый не только в западной кухне (например, в лазанье), но и в японской (и на Окинаве). Добавляйте его к супу мисо или готовьте его с вермишелью.
- Выбирайте попкорн, приготовленный без масла и с низким содержанием натрия. Для вкуса можете сбрызнуть его небольшим количеством масла канولا или оливкового.
- Когда пьете воду или чай, выжмите туда лимон или лайм.

УГЛЕВОДЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МНОГО КЛЕТЧАТКИ

Помните, что сложные углеводы состоят из двух типов углеводов: крахмала и клетчатки. Клетчатка замедляет всасывание углеводов. Если клетчатка удалена (продукты, сделанные из белой муки, белого сахара), углеводы всасываются быстрее. Медленное всасывание, разумеется, как мы уже говорили, лучше. Поставьте себе целью довести количество клетчатки до 30 г в день. Если вы будете потреблять столько клетчатки, уровень сахара у вас в крови будет устойчив, как скала! Попробуйте съесть на завтрак злаковые с высоким содержанием клетчатки или фасоль — в ней полно клетчатки. Одна только банка фасоли даст вам 30 г клетчатки и может стать основой простой трапезы, если ее подать с хлебом из цельной муки, кукурузным хлебом или гарнирами. В фасоли также содержится много флавоноидов — это еще одно ее преимущество. Неплохой добавкой к клетчатке может послужить псиллиум — старая индейская крупа, в которой содержится огромное количество клетчатки. Стакан свежевыжатого апельсинового сока даст вам примерно 5 г клетчатки. Следите за кишечником. Увеличение образования кишечных газов является распространенным, но временным побочным эффектом возросшего употребления клетчатки. Этого можно избежать, добавляя клетчатку постепенно. В любом случае эта проблема устраняется через несколько недель. Вы можете также купить такую добавку против появления кишечных газов, как «Бино». Не забывайте пить больше воды, так как она необходима, чтобы продвигать клетчатку по пищеварительному тракту.

КЛЕТЧАТКА ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ!

Пшеничные отруби, хлеб из цельной муки, фасоль и другие богатые клетчаткой продукты могут обеспечить вам стройную фигуру. За 10 лет молодые мужчины и женщины, которые съедали не менее 21 г клетчатки в день, прибавили в весе на 8 фунтов меньше тех, кто потреблял то же количество калорий, но на 40% меньше клетчатки.

Программа жизни ОСТРОВА ОКИНАВА

КАК УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КЛЕТЧАТКИ

- Делайте себе на завтрак каши из круп, в которых содержится не менее 7 г клетчатки на одну порцию (см. рецепт приготовления гранолы с льняным семенем и ягодами в главе 12).
- Ешьте больше овощей, содержащих клетчатку, таких как сельдерей, капуста, редис, фенхель и сладкий картофель.
- Конняку (см. следующую главу) — хороший источник столовой клетчатки. В 100 г конняку содержится примерно 13 г клетчатки. Желе из конняку (ароматизированное клубникой, яблоками, сливами) очень вкусно, а поскольку оно помогает сбросить вес, оно страшно популярно у юных японок. Оно продается во многих продуктовых магазинах Азии. Если вы попадете на азиатский рынок, спросите про белый конняку. Это очень вкусное блюдо, если нарезать его тонкими ломтиками и окунуть в смесь сахара с лимоном и мисо (нужна всего щепотка).

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ БЕЛКА

(калорийность за счет белковых продуктов должна составлять 10–20% от общей калорийности рациона)

Большинство людей на Западе потребляют слишком много белка. Исследования обмена веществ показали, что потребность человеческого организма в белках составляет от 0,25 г (у здоровых взрослых женщин) до 2,0 г (у детей) на 1 фунт веса в день в зависимости от возраста, мышечной массы и уровня физической активности. Чтобы вычислить минимальную дневную потребность в белке в граммах (как это обозначено на этикетках у всех продуктов), попросту умножьте рекомендованный для вас вес тела в фунтах на 0,36. Полученное число и будет вашей дневной потребностью в белке. Взрослой женщине весом в 120 фунтов, например, нужно 43 г белка в день ($120 \times 0,36$). Это количество присутствует в двух порциях мяса, и это все, что ей нужно, чтобы предотвратить белковое голодание. Как это выглядит? Примерно две колоды карт — и это все!

Посмотрев на питание с этой точки зрения, вы убедитесь, что большинство людей потребляет слишком много белка. В среднем человек ест от 60 до 100 г (женщины — 65 г, мужчины 90 г) белка в день. Следуйте некоторым высокобелковым диетам, которые сейчас в моде, — и это количество удвоится или утроится! Потребление заметно большего или меньшего по сравнению с дневной потребностью количества белка в течение долгого времени приведет к расстройству здоровья. Потребление белка меньше нормы приводит к белковому голоданию (квашиноркор), но это состояние редко встречается в западном обществе, разве что среди людей, которые страдают от редких болезней или нервной анорексии. С другой стороны, если есть слишком много белка, что чрезвычайно распространено в нашем обществе, то это может привести к появлению множества проблем со здоровьем, таких как высокое давление, остеопороз (из-за вымывания кальция белком), камни в почках и старение артерий. А потребление слишком большого количества белка животного происхождения (например, красного мяса) может привести к повышению уровня закупоривающего артерии гомоцистеина, особенно если вы потребляете мало фолиевой кислоты (содержащейся в зеленых листовых овощах), необходимой, чтобы избавиться от этой аминокислоты. Побочные продукты расщепления белка, аммиак и мочевины, чрезвычайно токсичные для организма, производятся, когда белок расщепляется на аминокислоты для использования его мышцами и органами тела. Если почки не могут вывести его достаточно быстро, — что случается, если печень недостаточно хорошо функционирует, — последствия могут быть действительно катастрофическими. Высокое содержание мочевины или аммиака вызывает затуманивание сознания, воспалительные процессы в различных органах, человек может впасть в кому и умереть.

Ученые продолжают изучать вопрос о количестве белка, которое нужно съедать во время каждого приема пищи, чтобы получить «полный набор» белков (со всеми 8 основными аминокислотами). Аминокислоты, которые мы получаем из белков и которые необходимы организму для «строительства» и восстановления тканей, остаются в нашем организме как минимум 4 часа, а в некоторых случаях до 48 часов. Поэтому нет необходимости пополнять запасы белка при каждом приеме пищи. Одного источника полного набора белков (например,

сои, рыбы, молочных продуктов, орехов) в день достаточно. Сочетая это с другими продуктами в течение дня, вы полностью удовлетворите дневную потребность организма в белке. А преимущества потребления меньшего количества белка могут быть очевидны: люди становятся энергичнее, голова работает лучше и усиливается общее ощущение благополучия.

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКОВ

Питайтесь в соответствии с Пирамидой питания Окинавы

Установив для себя этот режим питания, вы будете поддерживать потребление белков на желаемом уровне. Приведенные ниже рекомендации помогут вам достичь разумной нормы потребления белка.

● *Попробуйте начать с замен:*

Красное мясо замените на рыбу или более плотное тофу.

Бифштекс замените на зажаренного в гриле лосося с перцем и розмарином.

Гамбургер замените на тофубургер (размятый тофу с приправами и небольшим количеством соли).

Начинку пиццы замените на размятый, приправленный специями тофу, тунца в собственном соку, вегетарианские сосиски или кусочки соевого бекона.

Сэндвичи с говядиной/курицей замените на тунца в собственном соку с тофунезом.

Барбекю замените на стейки форели, лосося или тунца, приправленного вашими любимыми травами и маслом канولا или оливковым.

Ешьте не более одной-двух порций молочных продуктов в день. Обращайте внимание на то, какие молочные продукты вы едите в течение дня, затем подумайте, как лучше уравновесить дневное их потребление. Если, например, вы съедаете утром полчашки йогурта и небольшое количество, скажем, три столовые ложки, нежирного мороженого в качестве десерта вечером, у вас получится в целом только одна полная порция молочных продуктов в день. При этом вы удовлетворите свое желание поесть сладкого.

- *Не ешьте каждое утро на завтрак яйца.* Хотя последние исследования заставляют предположить, что диетический холестерин не так вреден, как предполагалось ранее с точки зрения повышения уровня холестерина в крови, семь яиц в неделю — это все-таки слишком много для большинства людей. Если у вас есть проблемы с холестерином или вы диабетик, ограничьтесь четырьмя, до тех пор пока дальнейшие исследования не покажут, что яйца можно есть без ограничения. Или же попробуйте употреблять заменители яиц. Яйца «Омега-3» — также неплохой вариант, их можно есть чаще, поскольку жирные кислоты «Омега-3» помогают бороться с любыми отрицательными эффектами холестерина, содержащегося в яичных желтках, и даже могут изменить к лучшему ваш «холестериновый профиль». Пусть овощи занимают центральное место на вашем столе. Старайтесь за один прием пищи всегда есть в два-три раза больше овощей, чем мяса.

- *Следите за размером порций.* Если кусок мяса у вас на тарелке больше, чем ваша ладонь или колода карт, значит, он превышает одну порцию.

- *Помните:* чем меньше мяса вы едите, тем меньше вы скушаете по нему. Отучайте себя постепенно, и вскоре, чтобы насытиться, вам хватит пару раз куснуть его.

Ешьте больше продуктов из сои

Замена животных белков растительными не только снизит общее содержание белков в питании, но и улучшит качество белков и предоставит вам дополнительные преимущества в виде флавоноидов, антиоксидантов, витаминов и микроэлементов. Подумайте о вегетарианских заменах мяса, таких как вегетарианские бургеры, вегетарианские хот-доги, соевый сыр и вегетарианское чили. Все эти продукты произведены на основе соевого белка и являются великолепным источником полезных белков и флавоноидов. Высочайшего качества растительные белки содержатся в сое, других бобовых (фасоли), арахисе, горохе, неочищенном рисе и муке из цельного зерна.

Ешьте несоленые или слегка подсоленные сырые орехи и семечки

Все орехи являются хорошим источником белка. Они также доставляют полезные жиры и, как считают, воздействуя на организм как антиоксиданты. Исследования дают основания предполагать, что «потребители орехов» меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и вообще болеют меньше, чем те, кто пренебрегает орехами. В орехах, однако, содержится много калорий, поэтому лучше есть их не больше чем 2-3 столовые ложки за один раз. Миндаль и соевые орехи особенно полезны, так как содержат соответственно мононенасыщенные жиры и флавоноиды, а грецкие орехи снабжают вас изрядной дозой омега-3-жирных кислот. Можете выбирать: орехи свежие, сырые или жареные, минимально подсоленные. Семечки тыквы и подсолнечника также вкусны и полезны.

ПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ И ИЗБЕГАЙТЕ ВРЕДНЫХ

(калорийность за счет жиров должна составлять менее 30% от общей калорийности рациона)

Еще совсем недавно жиры — все жиры — считались отверженными с точки зрения полезности в питании. Считалось, что они вызывают сердечно-сосудистые заболевания и рак, из-за них мы толстеем. Некоторые жиры, конечно, именно так и воздействуют, но не все.

Есть жиры, необходимые для нашего существования, без которых мы умрем. Жир входит в состав клеток организма, он имеет большое значение как энергетический, пластический и теплоизоляционный материал в организме человека. Он является основой гормонов, важным сырьем, необходимым для развития нервной системы ребенка, в том числе мозга младенца. Без жира мы не смогли бы усваивать витамины А, Е, D и К. Таким образом, ясно, что не жир как таковой является проблемой, а тот факт, что мы потребляем слишком много вредных жиров. Вот о чем надо беспокоиться.

Полезные жиры против вредных

В состав жиров входят четыре типа жирных кислот, которые существуют в разных сочетаниях, в зависимости от того, в каком виде пищи они присутствуют. Они состоят из углеродной основы и ряда атомов водорода, и их названия и свойства с точки зрения полезности для здоровья происходят от числа атомов водорода и того, как эти атомы расположены. Существуют два вида вредных жиров — насыщенные жиры (также именуемые НЖК — насыщенные жирные кислоты), все их углеродные связи заполнены водородом; и трансжирные кислоты (ТЖК), которые представляют собой ненасыщенные жиры, трансформированные в насыщенные путем химического процесса, именуемого гидрогенизацией. Транснасыщенные жиры — «замаскированные» насыщенные жиры. Они скрываются в выпечке, сдобе, пирогах, французском жареном картофеле, «фаст-фуде» глубокой жарки и большинстве видов маргарина. Запомните слово «гидрогенизация», потому что это слово вам следует искать на этикетках продуктов и именно этих продуктов избегать, главным образом потому, что они являются потенциальными загрязнителями артерий. Два других вида жиров полезны. Оба они относятся к группе ненасыщенных жиров. Один вид — это полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), другой — мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК).

Полиненасыщенные жирные кислоты подразделяются на омега-3-жирные кислоты (они содержатся главным образом в льняном семени, масле канولا и рыбьем жире) и омега-6-жирные кислоты (в основном растительные масла). Вся пища, которая содержит жиры, обладает смесью жирных кислот. Даже оливковое масло, которое является наиболее мононенасыщенным, содержит некоторое количество насыщенных жирных кислот. Если вы попытаетесь избежать всех (насыщенных и трансжиров, у вас ничего не получится. Роль играет соотношение жиров. Табл. 18 дает общее представление о том, в каких продуктах содержатся полезные и вредные жирные кислоты.

Таблица 18

ИСТОЧНИКИ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Мононенасыщенные	Полиненасыщенные		Насыщенные	Транснасыщенные
	омега-3	омега-6		
Льняное семя/масло	Льняное семя/масло	Птица	Животные жиры	Гидрогенизированные масла
Миндаль	Соя**/масло	Маргарин*	Красное мясо	Выпечка, сдоба, пироги
Маргарин*	Маргарин*	Кукурузное масло	Какао-масло****	Маргарин*
Авокадо	Грецкие орехи	Хлопковое масло	Маргарин*	Жареная пища (например, французский картофель)
Оливки/масло	Рыбий жир	Масло из виноградных косточек	Молочный жир	
Арахис/масло	Масло канولا	Сафлоровое масло	Кокосовое масло	
Масло канولا	Скумбрия	Масло сезаме	Пальмовое масло	
	Лосось	Соевое масло**		
	Тунец	Подсолнечное масло		
	Другая рыба***			
П О Л Е З Н Ы Е			ВРЕДНЫЕ	КРАЙНЕ ВРЕДНЫЕ

*Самые разнообразные — читайте этикетки.

**Больше жиров омега-6, чем омега-3.

***В основном рыба, которая водится в холодных водах.

****Наилучший из вредных жиров — не слишком поднимает уровень холестерина.

Теперь рассмотрим основные виды жиров по отдельности и постараемся понять, что в них плохого и что хорошего. Начнем с самых вредных для здоровья.

ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ

Насыщенные жирные кислоты (НЖК)

Насыщенные жиры традиционно считались наихудшими из всех жиров. Это жиры главным образом животного происхождения, они содержатся в красном мясе, в меньшей степени — в птице, цельных молочных продуктах, а также в пальмовом и кокосовом масле (основные ингредиенты тортов и сладостей). При комнатной температуре они находятся в твердом состоянии, как сало. И даже новейшие изыскания не смогли ничего добавить к характеристике насыщенных жиров, за исключением того, что место в строю вредных жиров они уступили трансжирным кислотам — бесспорному чемпиону среди всех вредных для здоровья жиров.

Основная проблема с насыщенными жирами состоит в том, что они повышают уровень «плохого» холестерина — LDL и засоряют артерии. Высокая смертность от сердечного приступа среди северных народов (датчан, шведов, норвежцев, исландцев) по-прежнему имеет место, так как они традиционно употребляют много насыщенных жиров с молочными продуктами. То же самое относится и к Северной Америке, где потребляют много мяса и молочных продуктов. Есть также опасение, что при повышенном уровне холестерина организм производит слишком много гормонов, что может увеличить риск заболевания гормонально зависимыми видами рака. Содержание в пище этих жиров надо свести до минимума. Далее мы расскажем вам, как это сделать.

Трансжирные кислоты (ТЖК)

Трансжирные кислоты правят в царстве вредных жиров. Они относительно поздно появились в питании людей. В природе они встречаются крайне редко. Их следы обнаруживаются в молочных продуктах. До 1900 года трансжиры были практически неизвестны. Сегодня их доля в общем потреблении жиров в Северной Америке составляет более 6%. Они получаются в результате частичной гидрогенизации растительных масел и могут быть существенным компонентом маргарина, искусственных сливок и других продуктов, произведенных из раститель-

ного масла. Их также часто используют в производстве пакетированных продуктов, таких как крекеры и чипсы, чтобы обеспечить им более длительные сроки хранения. В стремлении победить опасность потребления насыщенных жиров, содержащихся в сливочном масле, химики-пищевики создали маргарин, не зная, что нагружают его смертельно опасными ТЖК. Недавно были разработаны несколько видов маргарина, в которых содержится очень мало ТЖК; они состоят главным образом из моносенасыщенных жиров и понижающих уровень холестерина растительных станолов (они блокируют всасывание холестерина в кишечнике) или стеролов (понижающих уровень холестерина флавоноидов). Примерами таких маргаринов являются соответственно Benechol и Take Control. Это новое поколение маргаринов берет верх над сливочным маслом и может действительно понизить уровень холестерина в крови. Так что внимательно читайте этикетки.

Трансжирные кислоты по их вредоносному воздействию на сердце часто сравнивают с насыщенными жирами, но на самом деле они еще более опасны. Они не только повышают уровень «плохого» холестерина LDL, но и одновременно понижают уровень полезного холестерина HDL, то есть дважды вредны. Таким образом, по мере того как растет использование ТЖК в западной кухне, повышается и заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ученые считают, что из всех жиров именно ТЖК в наибольшей степени повинны в эпидемическом распространении во всем мире заболеваний сердца.

Поскольку производители не обязаны перечислять ТЖК на этикетках, тот или иной продукт может считаться не содержащим жиров, в то время как на самом деле ТЖК в нем может быть очень много. Один популярный вид маргарина был даже разрекламирован как содержащий 0 г ТЖК, хотя в действительности в нем содержалось 0,5 г на порцию. Немного, но безусловно больше, чем обещалось. Рестораны «фаст-фуд» давно используют при приготовлении пищи гидрогенизированные масла, в результате чего она нагружается ТЖК. Самое лучшее, что здесь можно придумать, — это избегать всех сильно зажаренных продуктов и тех, которые перечислены в таблице ТЖК (см. следующий раздел).

КАК ПРАВИЛЬНО УСТАНОВИТЬ БАЛАНС ПОТРЕБЛЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ

● *Соблюдайте норму, ограничивающую потребление жиров до 30%.* Большинство специалистов в настоящее время рекомендуют снизить общее потребление жиров, так чтобы их энергетическая ценность составляла менее 40% общего количества калорий, причем доля насыщенных жиров не должна превышать 10%, а потребление холестерина должно быть менее 300 мг в день. Но фактически потребление жира различно у разных народов. Например, у греков энергетическая ценность потребляемых жиров доходит до 40% от общего количества калорий, а на Окинаве и в Японии до войны этот показатель составлял всего лишь 10%. В настоящее время в восточно-западном питании пожилых людей доля жиров доходит до 24%. Вы можете даже увеличить эту долю (до 40%), если потребляемые вами жиры относятся к категории полезных, но, поскольку жиры обеспечивают в два раза больше калорий, чем белки или углеводы, общая калорийность пищи резко возрастает. Снижение потребления вредных жиров помогает уменьшить риск заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями и, по всей вероятности, раком предстательной железы и прямой кишки (что ассоциируется с высоким потреблением столовых жиров), а также, возможно, раком молочной железы. Но, как мы уже говорили, когда речь шла об углеводах, важно не только количество, но и качество. Избегайте вредных жиров и потребляйте полезные — это даст вам дополнительные преимущества в борьбе со старением и принесет пользу клеткам мозга, артерий и кожи.

● *Следите за потреблением насыщенных жиров.* Избегайте жиров, которые находятся в твердом состоянии при комнатной температуре. Не ешьте сало. Срезайте мраморную прослойку жиров с говядины и счищайте кожу с курицы.

● *Тщательно следите за потреблением ТЖК.* Читайте этикетки и употребляйте в пищу минимум гидрогенизированных или частично гидрогенизированных масел. Вместо них используйте масла холодного отжима. Ограничьте потребление ТЖК до 2 г в день при энергетической ценности рациона 200 калорий, т. е. 1% от общего количества калорий. Табл. 19 дает представление о содержании ТЖК в различных продуктах. Если голова у вас уже и так полна фактов и цифр, просто избегайте всего, что названо гидрогенизированным или частично гидрогенизированным! Это очень легко.

**СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНСЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ПРОДУКТЫ,
КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ**

Продукт	Содержание трансжиров, г		Одна порция
	на 100 г	на порцию	
Простые галеты	3,6	1,8	1 средняя
Торты, кексы, не содержащие холестерина	5,4	1,6	1 кусок
Торт с шоколадной глазурью	3,2	2,0	1 кусок
Конфеты, печенье, покрытое шоколадом	6,9	4,0	1 плитка
Куриные бульонные кубики	3,9	0,2	1 кубик
Печенье, покрытое шоколадом с карамелью	6,9	4,0	1 плитка
Печенье, шоколадные чипсы	6,5	0,7	1 печенье
Печенье, ванильный сандвич	7,1	0,7	1 печенье
Печенье, шоколадный сандвич со сливочной начинкой	5,6	0,6	1 печенье
Крекеры с сыром	7,4	2,0	1 пакетик
Крекеры, сандвичи с сыром с начинкой из арахисового масла	3,0	0,4	1/2 унции
Крекеры обычные, типа закуски	7,2	0,6	2 крекера
Крекеры подсолненные, обычные	2,3	0,2	2 крекера
Пончики глазированные или обсыпанные сахаром	5,7	2,7	1 средний
Глазированные закуски шоколадные, готовые к употреблению	3,5	1,3	1/12 пакета
Глазированные закуски, покрытые сахаром, готовые к употреблению	3,6	1,4	1/12 пакета
Глазированные закуски ванильные, готовые к употреблению	3,9	1,5	1/12 пакета
Маргарин в пачке	19,0	1,0	1 ст. л.
Маргарин в тубике	11,3	0,5	1 ст. л.
Кукурузный маффин	3,6	2,1	1 маффин
Попкорн со сливочным маслом, приготовленный в микроволновой печи	7,5	1,2	2 чашки
Попкорн нежирный, со сливочным маслом, приготовленный в микроволновой печи	3,2	0,5	2 чашки

Продукт	Содержание трансжиров, г		Одна порция
	на 100 г	на порцию	
Попкорн с растительным маслом	9,2	1,5	2 чашки
Картофельные чипсы	7,1	2,0	1 унция
Картофель французский (фриты)	3,0	4,0	10 штук
Скорлупки тако	8,0	1,0	1 средняя
Чипсы тортилла	4,1	1,2	1 унция
Ванильные вафли пониженной жирности (12—17%)	4,3	0,5	2 вафли

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖ) омега-3 и омега-6

Нет сомнений в том, что нам следует потреблять больше полиненасыщенных жирных кислот, чем насыщенных, и что их доля в питании должна составлять примерно 10%. Чтобы снизить риск развития сердечных болезней, следует заменить вредные жиры теми жирами, которые оказывают благоприятное действие или безвредны с точки зрения общего уровня холестерина, то есть теми, которые понижают уровень LDL («плохого» холестерина), но сохраняют высокий уровень HDL («хорошего» холестерина). Казалось бы, это разумная стратегия снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Однако данные последних исследований заставляют предположить, что к использованию ПНЖК омега-6 (они содержатся в растительных маслах и продуктах животного происхождения) следует подходить с определенной долей осторожности. Присутствие в нашем питании слишком большого количества ПНЖК может способствовать различным воспалительным процессам, образованию тромбов и, возможно, появлению злокачественных клеточных новообразований. В то же время эти жиры необходимы для здоровья, поскольку они образуют часть группы основных жирных кислот. Когда соотношение количества жирных кислот омега-6 и омега-3 становится слишком высоким, риск появления вышеупомяну-

тых проблем возрастает. Когда соотношение слишком низкое, может повыситься риск кровотечения. В идеале нам следует потреблять в 3—5 раз больше жиров омега-6, чем омега-3. Американцы в среднем потребляют в 10—20 раз больше жирных кислот омега-6, чем омега-3. Наши исследования на Окинаве показали, что местные старики потребляют жиры в соотношении (омега-6 к омега-3) между 3:1 и 4:1, что, по-видимому, служит еще одним фактором их потрясающего здоровья.

Очевидно, нам необходимо достичь более здорового баланса жиров. Поскольку довольно трудно достичь более высокого потребления жирных кислот омега-3, чем омега-6, если только вы не придерживаетесь традиционного режима питания инуитов, который состоит в основном из рыбы и других морских животных, самое умное, что вы можете сделать, это снизить потребление омега-6. Здоровое соотношение количества потребляемых жирных кислот омега-6 и омега-3 (на уровне 3:1) особенно важно для сердца, для здорового развития мозга новорожденных детей и, возможно, для профилактики раковых заболеваний.

Есть основания предполагать, что некоторые жирные кислоты омега-6, такие как альфа-линоленовая кислота, содержащаяся в мясе, участвует в развитии рака предстательной железы. Интересно отметить, что это не относится к тем же видам жиров растительного происхождения. Возможно, что в растениях присутствуют какие-то защитные компоненты, которые снижают этот эффект. Действительно, режим питания, в котором присутствует много соевого масла, которое состоит из жирных кислот омега-6, сбалансированных высоким уровнем омега-3 и мононенасыщенных жиров, судя по всему, обладает эффектом замедления развития раковых заболеваний. Обеспечить соотношение количества жирных кислот омега-6 и омега-3 на уровне 4:1 легче, чем кажется, и если вы будете есть по меньшей мере один продукт в день, который содержит большое количество омега-3, вы достигнете как раз необходимого баланса.

Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК)

Интерес к МНЖК вырос в 60-х годах XX века, после того как исследование, проведенное с участием представителей семи стран, отметило низкий уровень заболеваний сердца у тех, кто придерживался среди-

земноморской диеты, содержащей много жиров. Мононенасыщенные жирные кислоты более устойчивы к атаке свободных радикалов, чем большинство других жиров, которые под действием свободных радикалов становятся токсичными, могут прилепляться к стенкам артерий, в том числе сердечных, что нежелательно, если вы хотите сохранить артерии молодыми. Мононенасыщенные жиры могут также способствовать защите организма против диабета и рака. Оливковое масло, масло канولا и льняное масло богаты МНЖК. Также хорошим источником этого вида жиров являются авокадо и миндаль.

Информация о жирах

Жиры могут находиться в жидком и твердом состоянии. Те, которые находятся в жидком состоянии при комнатной температуре, называются маслами. Твердые жиры, такие как сало или мраморная прослойка в мясе, известны под названием жира. Жир, циркулирующий в крови, называется холестерином.

Теперь, когда нам стали известны основные моменты здорового питания, перейдем к практическим аспектам и пройдем девять шагов на пути к вечному здоровью.

ГЛАВА 4

ПИТАТЬСЯ, КАК ПИТАЮТСЯ НА ОКИНАВЕ

Арамун джогоу йа дуу джанджу.
(Тот, кто ест целую пищу, будет силен и здоров.)

Пословица, бытующая на Окинаве

НАЧИ ГАСАИ: ДЕВЯТЬ ШАГОВ К КРЕПКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Восприятие пищи как источника целительной силы называется на Окинаве «начи гасаи». Это действенная концепция, которая обеспечивает островитянам огромные преимущества в вопросе сохранения здоровья. Мы разработали рекомендации, основываясь на 25-летних исследованиях режима питания жителей Окинавы и Пирамиде питания Окинавы, и представили их в этой главе. По мере того как вы будете знакомиться с ними, учитывайте, что наши рекомендации — это только то, что они есть, — рекомендации. Они не высечены в камне. Старайтесь просто придерживаться их, но настраивайте и регулируйте их в соответствии с личными вкусами и предпочтениями. Например, первая рекомендация — съедать десять порций овощей и фруктов в день. Но она также предусматривает здоровый набор порций — от 9 до 17 в зависимости от ежедневного потребления калорий. Просто измените количество порций в соответствии с собственным аппетитом и уровнем физической активности.



Рис. 7. Пирамида питания Окинавы
(руководство к выбору продуктов питания на каждый день)

ШАГ 1. ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ ДЕСЯТЬ ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

(от 9 до 17)

Никто не сомневается в том, что овощи и фрукты полезны для здоровья. В них содержится большое количество питательных веществ, но при этом мало калорий. Жители Окинавы хорошо себя чувствуют при 7 порциях в день, но люди на Западе обычно крупнее, поэтому им нуж-

но потреблять не менее 10 порций в день. Режим питания, насыщенный овощами и фруктами, не только снизит риск развития сердечных болезней, рака, инфаркта повышенного давления и тучности, но и сохранит молоджавый вид. Овощи являются одним из основных источников пищевых антиоксидантов, а как мы уже говорили в главе 2, чем больше антиоксидантов, тем меньше вреда наносят клеткам свободные радикалы. Чем меньше вреда наносится коллагену, тем меньше появляется морщин; чем меньше вреда наносится внутренним органам, тем медленнее они изнашиваются.

По оценкам ученых, свободные радикалы наносят несколько миллиардов повреждений в день ДНК и другим важным клеточным компонентам. Вред, причиненный свободными радикалами, считается основным биохимическим механизмом, обуславливающим процесс старения. Наш организм обладает собственной защитой, но пища, которую мы потребляем, также способствует повышению устойчивости клеток к действию свободных радикалов. Намного рациональнее поставлять в организм богатую антиоксидантами пищу, чем насыщать его пустыми калориями или, что еще хуже, потреблять пищу, в которой содержится много «прооксидантов», например, сильно зажаренные продукты и гидрогенизированные масла.

Наиболее богаты антиоксидантами бобовые (фасоль), овощи, зерновые и фрукты, причем, вероятно, именно в этом порядке. Если вы будете придерживаться режима питания, основанного в значительной степени на растительной пище (у стариков на Окинаве питание примерно на 80% состоит из растительной пищи), вы останетесь в хорошей форме. Высокая концентрация антиоксидантов в крови обеспечит мощную защиту организма против действия свободных радикалов. Большинство растений содержит антиоксиданты в изобилии, а некоторые растительные продукты, по-видимому, содержат почти фармакологические количества биологически активных компонентов, которые ставят их впереди других растений.

Приведенный ниже список содержит 15 продуктов, которые в значительной степени обеспечивают великолепное состояние здоровья и бодрость пожилых жителей Окинавы (*табл. 20*). Они, по-видимому, особенно богаты антиоксидантами, в том числе флавоноидами. Более подробно мы обсуждаем эти вопросы в главе 6.

Таблица 20

ПЯТНАДЦАТЬ ЛУЧШИХ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ОКИНАВЫ

Продукты	Основные активные компоненты	Эквивалент продукта на Западе
1. Тофу	Сапонины, флавоноиды (в основном изофлавоны)	Экстратвердый тофу
2. Мисо	Сапонины, флавоноиды (в основном изофлавоны)	Белый мисо (с низким содержанием натрия)
3. Сушеная скумбрия	Жиры омега-3	Порошок для похлебки из скумбрии
4. Морковь (и ботва моркови)	Каротиноиды, флавоноиды	Морковь и морковная ботва
5. Чай санпин	Катехины (флавоноиды)	Жасминовый чай
6. Гойя (горькая дыня)	Белок мормордин	Горькая дыня или цуккини
7. Комбу (сушеная бурая водоросль)	Лигнаны	Сушеная бурая водоросль
8. Капуста	Индолы	Капуста
9. Нори (сушеные водоросли)	Лигнаны	Пластины морских водорослей
10. Лук	Флавоноиды	Лук
11. Ростки фасоли	Флавоноиды	Ростки фасоли
12. Хечима	Лютеин	Цуккини
13. Сырые соевые бобы	Флавоноиды (в основном изофлавоны)	Замороженные соевые бобы или соевые орехи
14. Имо (лиловый сладкий картофель)	Сапонины, лигнаны, каротиноиды, ликопен, витамин Е	Сладкий картофель, лиловый картофель
15. Сладкий перец	Флавоноиды, витамин С	Зеленый перец

ШАГ 2. СЪЕДАЙТЕ ДЕСЯТЬ ВИДОВ НЕОЧИЩЕННЫХ ЗЕРНОВЫХ В ДЕНЬ

(от 7 до 13 порций)

Режим питания, богатый неочищенными зерновыми, снижает риск развития сердечных болезней, инсульта, диабета и рака. В предыдущей главе мы уже много говорили о пользе неочищенных зерновых. Если вы едите много белого хлеба, булочек, рогаликов и другой выпечки из отбеленной муки, вы получаете мало клетчатки, что создает угрозу развития множества негативных состояний, в том числе геморроя и дивертикулеза (наличие выпячиваний стенки толстой кишки, возникающих из-за низкого содержания клетчатки в питании). Эти два заболевания современной цивилизации редко встречаются в сообществах, где потребляют много богатой клетчаткой пищи; считается, что они возникают от сжатия, которое происходит в толстой кишке, когда она проталкивает каловые массы маленького объема. Организм отблагодарит вас, если вы перейдете на продукты с низкой степенью очистки.

Руководство к употреблению неочищенных зерновых

Большинство зерен имеет овальную форму и различается по цвету от светло-коричневого до темно-коричневого. Если зерно белое или содержит меньше 2 г клетчатки на порцию весом в 1 унцию, значит, скорее всего, зерно очищено и больше не является «цельным». Зерновые овальной формы разнообразны и взаимозаменяемы в рецептах приготовления блюд. Призовите на помощь воображение и экспериментируйте. Есть немало видов зерновых, которые представляют собой маленькие круглые семечки. Их нужно готовить немного дольше, так как они имеют особую текстуру — что-то вроде крошечных макарон. Бакалейные продукты, произведенные из колотого или молотого зерна, могут не содержать целой клетчатки или богатой питательными веществами внутренней части, именуемой зародышем, но они, как правило, достаточно близки по составу к цельному зерну и тоже полезны для здоровья.

Цельное зерно овальной формы

- *Ячмень*. Основа питания на Ближнем Востоке, ячмень хорошо известен большинству американцев (его кладут в суп). При добавлении в салаты и запеканки он придает им слегка сладковатый вкус.

- *Камут* (тип пшеницы). Известен также под названием «египетская пшеница», поскольку его нашли в пирамидах. Он близкий родственник пшеницы, но те, кто не переносит пшеницу, могут тем не менее есть камут. Это более питательный продукт, чем пшеница, и считается, что вкус у него лучше. Камут содержит клейковину, поэтому тем, кто страдает целиакией (непереносимость клейковины), следует избегать его.

- *Овес или овсяная крупа*. Овес часто используется в качестве каши на завтрак и в выпечке. Овсяные отруби богаты растворимой клетчаткой, которая способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому очень полезна. Овсяную крупу можно использовать во многих блюдах, таких как рыбные пироги, а также для загущения супов и соусов.

- *Рис басмати*. Родина его — Пакистан и Индия. Это ароматный белый рис. Его аромат похож на аромат жареного попкорна или орехов, но сладковат на вкус. Во время приготовления он увеличивается только в длину — получаются длинные тонкие зерна. Он хорош для карри, но вряд ли его можно найти в неочищенном виде.

- *Рис бурый*. С зерен снята только шелуха. В приготовленном виде, он имеет слегка жеваную текстуру и аромат, как у орехов. Его цвет обусловлен присутствием зародышевых слоев, богатых микроэлементами и витамином Е.

- *Рис джапоника короткозерный*. У него короткие, пухлые, закругленные зерна. Чем короче зерно, тем более нежным и клейким он делается при приготовлении. Чаще всего встречается в «клейком» белом виде, это основной тип риса в Японии и на Окинаве. Его легко найти в виде цельного зерна.

- *Рис жасминовый.* Это ароматный рис, выращиваемый в США и Таиланде. Он обладает ароматом, похожим на аромат жареного попкорна или орехов, имеет мягкую, влажную текстуру, склеивается. Трудно найти в виде цельного зерна (бурый).

- *Рис дикий.* Это не настоящий рис, но дикая трава, эндемик, произрастает вокруг озер и болот на территории Великих Озер. Раньше его собирали вручную индейцы племени чиппеуя и других. В настоящее время дикий рис выращивается для продажи и его собирают машинным способом, так что прежние времена давно забыты, однако сам рис остается таким же вкусным. Он темно-коричневый, имеет ореховый вкус и аромат.

- *Рожь.* Часто используется для выпечки хлеба и как корм для скота, особенно в Европе. Рожь содержит некоторое количество клейковины, но меньше, чем пшеница. Вот почему ржаной хлеб и хлеб из грубой неочищенной ржи более тяжелый и влажный, чем пшеничный. Рожь широко применяется для приготовления крекеров и хрустящих хлебцев.

- *Полба.* Старинная разновидность пшеницы — полба (спельта) на протяжении многих лет пользуется большим спросом в магазинах здорового питания. По-итальянски она называется «фарро», и ее можно найти в виде хрустящих зернышек в магазинах для гурманов и итальянских ресторанах. Она легче переваривается, чем все остальные виды зерновых, это хороший источник муки для макарон или хлеба.

- *Тритикале.* Это гибрид пшеницы и ржи. Он также очень богат белками; муку из него часто смешивают с пшеничной мукой, чтобы увеличить питательные свойства.

- *Пшеница.* Один из самых потребляемых злаков на Земле. Зерно цельной пшеницы содержит 22 витамина и микроэлемента в отрубях и зародышах (клетчатке). Жители Окинавы готовят из нее очень вкусную вермишель «удон» и тончайшую вермишель сомен. Попробуйте приготовить сомен чампи по нашему рецепту, приведенному в главе 12.

Круглое цельное зерно маленького размера

- *Амарант.* Древние ацтеки считали, что амарант обладает духовной силой. Они делали из него красивые фигурки различных богов, которые затем поедали на религиозных празднествах. Амарант содержит много белка, в котором присутствуют все 8 основных аминокислот. В нем нет клейковины, поэтому его могут есть люди, которые страдают целиакией или не переносят пшеницу. Как добавка при выпечке пшеничного хлеба амарант придает тесту ореховый вкус и нежный, приятный аромат.

- *Гречиха.* Американцам она знакома больше всего в хлебе и оладьях, которые пекут из муки, смолотой из семян этого растения. Жители Окинавы делают чудесную вермишель «соба» серого цвета из гречишной муки.

- *Пшено.* Крупа, известная в Азии с древних времен. Ее по-прежнему едят на Окинаве и в Северной Африке. Пшено не содержит клейковины. Из него пекут вкусный плоский хлеб, его можно также использовать для плова или в качестве начинки для овощей. Если перед варкой поджарить пшено в сухой сковороде в течение нескольких минут, оно сохранит свою форму, а ореховый вкус усилится.

- *Киноа.* Старинный злак, известный в обеих Америках, его употребляли в пищу в Андах более 5000 лет назад. Этот злак поддерживал силы воинов-инков во время долгих военных походов. Сегодня он известен в Южной Америке под названием «малый рис». Большая часть тех 160 калорий, что содержатся в 1 чашке вареного киноа (получается из $\frac{1}{4}$ чашки сухого киноа), приходится на сложные углеводы. Злакставляет в организм железо, магний, фосфор, калий и цинк, а также много витаминов группы В. Его можно использовать как замену рису, картофелю и другим крахмалистым продуктам или в сочетании с овощами либо морепродуктами при приготовлении плова. Попробуйте добавить его к супам или тушеным блюдам. Его легко приготовить в микроволновой печи.

- *Каша из цельной гречневой крупы.* Очищенную от шелухи и поджаренную гречку варят и используют как самостоятельное блюдо или

делают из нее пудинг либо гарнир. Каша — основа питания в России и на Ближнем Востоке. В готовом виде обладает ореховым вкусом, который хорошо сочетается с овощами с ярко выраженным вкусом, такими как кочанная или брюссельская капуста. Порция каши в $1\frac{1}{2}$ чашки содержит около 90 калорий, 3 г белка и 51 мг магния — микроэлемента, необходимого для хорошего обмена веществ.

Дробленое или молотое зерно

- *Бульгур*. Бульгур — это дробленые и обжаренные зерна пшеницы. Особенно популярен в Турции. Обладает ореховым вкусом и может использоваться для приготовления плова или как начинка, а также в сочетании с нуттом, изюмом или орехами при приготовлении нежного, содержащего много белка салата.

- *Дробленая пшеница*. Сырые дробленые зернышки пшеницы. Вкусная и питательная. Часто присутствует в разных видах хлеба.

Разумеется, полезно также знать, как приготовить блюдо из цельных зерновых. Далее приведены советы, как приготовить их в пароварке или на плите. Если будете покупать электрическую рисоварку, не забудьте, что в ней можно также варить и блюда из цельного зерна, и тогда вам не придется стоять рядом, чтобы постоянно проверять консистенцию зерна. Готовить в ней легко и просто.

Приготовление блюд из цельного зерна

Когда будете использовать электрическую пароварку, налейте в нее воды до верхнего уровня. Возьмите внутреннюю корзинку пароварки и поместите ее на дно. Насыпьте крупу в котелок пароварки и добавьте воды или бульона по вашему выбору. Поставьте котелок в корзинку и накройте крышкой, включите в сеть и поставьте таймер на рекомендованное время (см. Приложение А). После того как крупа сварится, дайте ей остынуть и слейте через дуршлаг оставшуюся воду. Вам нужно сварить достаточно крупы, чтобы использовать ее в течение недели и разогревать по мере необходимости в микроволновой печи или охлаждать для дальнейшего использования в салатах.

Первый раз, когда вы будете готовить новый вид крупы, проверяйте ее готовность за 5—10 минут до окончания варки, чтобы она не разварилась. Если в конце рекомендованного времени она недостаточно мягкая на ваш вкус, варите ее немного дольше.

Когда варите крупу из цельных зерен на плите, воспользуйтесь кастрюлей среднего размера с плотно пригнанной крышкой. Подлейте в кастрюлю нежирного, содержащего мало соли бульона (или воды), помешайте и снова доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и варите, пока крупа не станет мягкой, а большая часть воды впитается (время приготовления см. в Приложении А).

Те же пропорции жидкости и крупы используются при приготовлении блюд в рисоварке.

Что нужно помнить при употреблении готовых завтраков из зерновых

Самый полезный завтрак — это тот, который приготовлен на базе цельных продуктов, особенно цельного зерна. Чтобы придать блюду сладкий вкус или вкусовой оттенок без ущерба для полезности блюда, попробуйте добавить корицу, изюм, ваниль или чуточку «сырого» (турбинадо) сахара. Упакованные в горячем состоянии, эти завтраки весьма хороши.

Что касается холодных завтраков, то их существует много разновидностей. Некоторые завтраки, например из молотой пшеницы, уже отварены и продаются в форме целых комочков, чтобы удобно было есть. Тщательно прочитайте список ингредиентов: он должен начинаться с цельного зерна или сочетания зерновых. Избегайте завтраков, в которых сахар перечислен первым или вторым ингредиентом, или тех, которые содержат какие-либо частично гидрогенизированные масла. Избегайте также завтраков, приготовленных на основе молотой кукурузы, белого риса или любой другой очищенной крупы.

В овсяных завтраках многовато жиров — 3 г на порцию, но поскольку это, на наш взгляд, «хорошие» жиры, здесь все в порядке. Завтраки с добавлением изюма могут обмануть вас, поскольку в них со-

держится так же много сахара, как и в глазированных хлопьях, но это фруктоза, гликемический индекс которой достаточно низок. Поэтому с точки зрения здорового питания эти завтраки подходят.

Помните, что ключевое слово здесь — «клетчатка». Цельные зерновые содержат 2 г или более клетчатки на 28,35 г. Завтраки, полностью или в значительной степени состоящие из отрубей, содержат даже больше клетчатки. Экспериментируйте с разными вариантами и ешьте на здоровье.

ШАГ 3. СЪЕДАЙТЕ ТРИ ПОРЦИИ ПИЩИ, СОДЕРЖАЩЕЙ КАЛЬЦИЙ

(от 2 до 4 порций)

О кальции, похоже, говорят только хорошее. Он укрепляет кости, предупреждает развитие остеопороза, возможно, способствует профилактике рака толстой кишки, предупреждает повышение давления, помогает при проявлениях предменструального синдрома. Откуда вы можете получить кальций? Хорошими растительными источниками кальция являются зеленые листовые овощи, соя (особенно с добавлением кальция), морские водоросли, такие как нори или вакаме, а также апельсиновый сок с добавлением кальция. Молочные продукты также великолепный источник кальция, но их лучше потреблять в умеренном количестве: интервенционные исследования не предоставляют особых доказательств, что молочные продукты способствуют снижению риска развития остеопороза. На самом деле частота заболеваемости остеопорозом ниже у тех групп населения, которые едят мало молочных продуктов, если вообще едят. Возможно, это происходит потому, что молочные продукты — это высокобелковая пища, а слишком много белка способствует вымыванию кальция из костей. С каждым граммом белка, который вы съедаете, вы теряете вместе с мочой 1—2 мг кальция. Для женщин в период менопаузы соотношение белок/кальций на самом деле является более четким показателем риска перелома костей, чем собственно потребление кальция. Если вы сохраняете режим питания с высоким содержанием белка в течение дли-

тельного времени при малом потреблении кальция, риск перелома как следствие остеопороза может увеличиться.

Насыщенные жиры в молочных продуктах также являются мощнейшим источником холестерина. Возможно, поэтому у жителей Скандинавии с их высоким уровнем потребления молочных продуктов частота сердечно-сосудистых заболеваний носит эпидемический характер. Молочные продукты с возрастом труднее перевариваются, у многих людей развивается непереносимость лактозы. (Это, возможно, естественный способ сказать нам, что молоко существует для новорожденных, но мы все-таки любим йогурт!) В целом в мире, по оценкам, 70% людей не могут переваривать молочные продукты. И наконец, на белок коровьего молока указывают как на потенциальную причину юношеского диабета и аллергии у детей. Это открытие спорно и находится в стадии исследования.

Если вы едите молочные продукты, выбирайте обезжиренные или нежирные виды молока, мороженого и йогуртов. Если вы едите йогурт, заодно посматривайте на этикетки, чтобы проверить, сколько содержится в упаковке ацидофильных палочек, которые оздоравливают кишечную флору и способствуют пищеварению. Итоговый совет: не более двух порций молочных продуктов в день для взрослых. Попробуйте употреблять в пищу полезные вегетарианские продукты, такие как апельсиновый сок с добавлением кальция, соевое молоко с добавлением кальция, твердый тофу и морские водоросли. Старайтесь найти такие продукты, которые содержат от 15 до 30% дневной нормы кальция на порцию. Принимая ежедневно кальциевые добавки, убедитесь, что количество кальция в них соответствует дневной норме (1000—1500 мг).

Как выбрать продукты, содержащие кальций

- *Узнавайте о содержании кальция в продуктах питания.* Продукты с добавлением кальция и некоторые зеленые листовые овощи являются великолепным вегетарианским источником кальция. Сравните данные, приведенные в табл. 21, и убедитесь, что многие продукты растительного происхождения лучше усваиваются организмом и являются лучшим источником кальция, чем молочные продукты.

**СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ В РАСТИТЕЛЬНЫХ
И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ И ЕГО УСВОЯЕМОСТЬ**

Продукт	Усвоя- емость, %	Пор- ция, г	Общее содержа- ние каль- ция, мг	Коли- чество усвояе- мого каль- ция, мг
Тофу с добавкой кальция	31,0	252	516	169
Апельсиновый сок с добавкой кальция	31,0	240	350	109
Соевое молоко с добавкой кальция	31,0	240	300	93
Молоко (или 8 унций йогурта, или 1,5 унции сыра Чеддер)	32,1	244	291	93
Фасоль, соя сушеные	15,6	186	515	80
Кормовая капуста	58,8	67	90	53
Брокколи	61,3	88	42	26
Капуста	52,7	89	42	22
Шпинат	5,1	180	245	12

● *Используйте соевое молоко с добавлением кальция.* Оно хорошо подходит к завтраку, его можно добавлять в чай или кофе или применять в любом рецепте, где требуется молоко. Вы получаете с молоком кальций, плюс к тому преимущества сои — великолепное сочетание качеств.

ШАГ 4. СЪЕДАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ПО ТРИ ПОРЦИИ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ФЛАВОНОИДЫ

(от 2 до 4 порций)

Большое количество флавоноидов содержится в соевых и других бобовых, в меньшей степени — в чае, луке и яблоках. Они являются мощными антиоксидантами. Флавоноиды обеспечивают «дополнительным»

эстрогеном, когда организм человека нуждается в нем, и блокирует поступление эстрогена в те места, где он может вызвать развитие рака (более подробно об этом говорилось в главе 2). Флавоноиды присутствуют практически во всех растениях, но соевые бобы и льняное семя обладают фармакологическими количествами этого вещества, количествами, которые превышают содержание их в других растениях ни много ни мало в 1000 раз. Поскольку в Америке, как правило, не едят ни того ни другого, остается полагаться на чай, лук, яблоки и брокколи как наилучшие источники флавоноидов. К сожалению, они дают только несколько миллиграммов флавоноидов в день, что недостаточно для защиты от болезней, если только вы не относитесь к большим любителям чая или лука (но, как известно, есть слишком много лука невозможно, если вы хотите общаться в людях).

Европейцы, получающие много флавоноидов благодаря потреблению черного чая, лучше защищены от заболеваний сердца. И, конечно, впереди всех находятся японцы. Действительно, первое же исследование, в котором измерялся уровень флавоноидов в крови, показал, что у японцев он в 50 раз выше, чем у жителей Кавказа. Никто не измерял содержание флавоноидов в крови у жителей Окинавы, но наша исследовательская группа подсчитала их дневное потребление с пищей. Оно оказалось внушительным — намного выше, чем у японцев. Мы думаем, это является одной из причин того, что у островитян так редко встречаются гормонально зависимые виды рака, такие как рак молочной или предстательной железы. Этим, возможно, объясняется и низкий уровень заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями.

Впервые флавоноиды были выделены — совершенно случайно — 20 лет назад доктором Кеном Сетчеллом и его коллегой доктором Германом Адлеркрейцом в лабораторных условиях. И еще могут пройти годы, прежде чем врач порекомендует их вам, но мы надеемся, что все-таки слишком долго ждать не придется. Соя получила беспрецедентные почести в официальном заявлении, сделанном Американским управлением питания и медикаментов (FDA). Доказательства роли сои в снижении риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний столь велики, что производителям продуктов питания те-

перь разрешается писать о пользе для сердца соевых продуктов на этикетках. Полагают, что флавоноиды играют главную роль в защитном воздействии сои на сердечно-сосудистую деятельность. По мере накопления доказательств того, что потребление сои способствует снижению риска развития рака молочной железы, предстательной железы и, возможно, других видов рака, таких как рак толстой кишки, вслед за первым последуют и другие заявления, одобренные USDA. Для этого потребуются, по-видимому, несколько лет и дополнительные исследования.

Вам, однако, не нужно ждать завершения исследований. Ешьте сою или другие содержащие флавоноиды продукты каждый день — и уровень флавоноидов у вас в крови будет постоянно высоким. После приема пищи, содержащей много флавоноидов, значительное их количество присутствует в крови или моче в течение 36 часов. Исследования показали, что потребления раз в день пищи, содержащей флавоноиды, обычно около 30 г сои, достаточно для того, чтобы физиологическое их воздействие было заметно. Два раза в день будет еще лучше, как показывает пример жителей Окинавы, которые потребляют сою по меньшей мере дважды в день. Просмотрите табл. 22. В ней приведены самые современные данные о всех продуктах, содержащих в достаточном количестве флавоноиды. Пока исследователи (в том числе и мы) усиленно расхваливают преимущества сои, сколько людей понимают, что некоторые из наиболее богатых флавоноидами продуктов продаются в бакалее за углом? Посмотрите, сколько флавоноидов на порцию содержится в клюквенном соке, яблочном соусе и палочках сельдерея. Обратите внимание: мы включили в таблицу все известные флавоноиды и тесно связанные с ними компоненты. Лигнаны и борон не являются флавоноидами, но они тесно с ними связаны в том, что касается строения и функций, и именно по этой причине мы включили их в наш анализ. В рецептах, приведенных в этой книге, вы прочитаете, как включать содержащие их продукты в ежедневный рацион, так чтобы вы могли по крайней мере раз в день получать дозу вашего любимого питательного вещества!

Таблица 22

**СОДЕРЖАНИЕ ФЛАВОНОИДОВ
И СВЯЗАННЫХ С НИМИ
КОМПОНЕНТОВ В 50 ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ**

Продукт	Содержание фитоэстрогенов, мг*		Размер порции
	в 100 г продукта	в одной порции	
Соевые хлопья обезжиренные	311,7	87,3	1 чашка (28 г)
Льняное семя	240,6	28,9	1 ст. л. (12 г)
Аррорут (кудзу)	207,7	16,6	1 ст. л. (8 г)
Соевый концентрат	167,1	47,4	1 унция (28 г)
Соевая мука	164,8	164,8	1 чашка (100 г)
Ботва моркови	153,4	5,8	1 ст. л. (3,8 г)
Соевые орехи	135,1	58,1	1/4 чашки (43 г)
Кусочки соевого бекона	126,6	12,7	2 полоски (10 г)
Текстурированный растительный белок	113,9	66,1	1/4 чашки (58 г)
Мисо	89,0	5,3	1 ст. л. (6 г)
Тофу с сушеными специями	67,4	11,5	1 кусок (17 г)
Красный клевер	59,0	9,4	1/2 чашки (16 г)
Чипсы из соевых бобов	54,2	30,1	2 унции (57 г)
Темпей	47,9	79,5	1 чашка (166 г)
Лук	44,8	35,8	1/2 чашки (80 г)
Соевые бобы приготовленные	44,4	38,2	1/2 чашки (86 г)
Соевые ростки	37,5	13,1	1/2 чашки (35 г)
Клюквенный сок	24,9	44,3	3/4 чашки (178 г)
Тофу	20,6	17,5	3 унции (85 г)
Заменители мяса	18,8	16,9	1 пирожок (90 г)
Соевый сливочный сыр	17,8	25,8	1 ст. л. (15 г)
Соевые диетические коктейли	17,6	29,2	1 чашка (166 г)
Кормовая капуста	16,7	11,2	1 чашка (67 г)

Продукт	Содержание фитоэстрогенов, мг*		Размер порции
	в 100 г продукта	в одной порции	
Сельдерей	11,2	6,7	1/2 чашки (60 г)
Снежный горох	9,4	4,6	1/2 чашки (49 г)
Соевая заправка для салата	7,8	1,4	1 ст. л. (18 г)
Брокколи	7,7	3,4	1/2 чашки (44 г)
Жасминовый чай (санпин)	6,7	16,8	1 чашка (250 г)
Кукурузный хлеб (смесь злаков)	6,6	2,2	1/4 чашки (34 г)
Японский зеленый чай	5,8	14,5	1 чашка (250 г)
Ботва молодой репы	5,5	3,0	1 чашка (55 г)
Ростки люцерны	5,0	0,1	1/2 чашки (17 г)
Черный чай	4,7	11,8	1 чашка (250 г)
Кормовые бобы	4,9	2,7	1/2 чашки (55 г)
Соевая лапша	4,6	7,4	1 чашка (169 г)
Соевое молоко	4,2	10,8	1 чашка (240 г)
Соевый сыр	4,1	1,7	1,5 унции (43 г)
Нут (бараний горох)	3,6	3,6	1/2 чашки (100 г)
Чили вегетарианский	3,2	8,2	1 чашка (256 г)
Зеленая фасоль	3,2	1,8	1/2 чашки (55 г)
Соевая сметана	3,2	0,5	1 ст. л. (16 г)
Абрикосы	3,0	0,2	1/2 чашки (83 г)
Яблочный соус	2,5	3,0	1/2 чашки (122 г)
Клубника	2,2	1,8	1/2 чашки (83 г)
Виноград	2,2	1,0	1/2 чашки (46 г)
Замороженный йогурт из тофу	2,1	3,6	6 унций (170 г)
Зеленый перец	2,0	0,1	1/2 чашки (75 г)
Макароны с томатным соусом	2,0	0,5	1 1/2 чашки (260 г)
Фасоль пинто	1,9	1,9	1/2 чашки (100 г)
Чечевица	1,8	1,8	1/2 чашки (100 г)

* Вместе флавоноиды (за исключением катехинов), лигнаны и борон.

Как увеличить потребление флавоноидов

- *Увеличивайте свои знания о соевых продуктах.* Очень важно выбрать правильный вид соевого продукта. Он должен сочетаться с текстурой и вкусом вашей пищи. Приведенные ниже рекомендации помогут вам разобраться в этом вопросе.

Тофу производится путем коагуляции соевого молока с добавлением минеральных солей, обычно хлорида магния, хлорида кальция или сульфата кальция. Таким образом, он является хорошим источником кальция, полного набора белков и полезных жиров, в том числе омега-3, а не только флавоноидов. Чтобы сделать тофу, применяются три основных метода, которые дают три различных вида текстуры — мягкую, твердую и сверхтвердую. Более твердый тофу отличается меньшей влажностью и большим содержанием белка. Поскольку флавоноиды сосредоточены в основном в белке, то чем тверже тофу, тем выше концентрация флавоноидов.

Шелковый тофу. Очень мягкий, кремообразный. Его делают, как йогурт, путем добавления коагулянта к горячему соевому молоку, после чего выдерживают в контейнерах до оседания. Компания Мори-На продает его в вакуумной упаковке, поэтому он не требует охлаждения. Шелковый тофу представляет собой гладкое, как атлас, пюре и предназначается для десертов, заправок, соусов, подливок и коктейлей.

Темпей. Вкусный, полезный для здоровья продукт индонезийского происхождения. Производится путем соединения вареных соевых бобов с зерновыми в ферментирующей среде, где они остаются в течение 24 часов. В результате получается очень вкусный кекс с насыщенным «копченым» вкусом. Он прекрасно заменяет мясо и существует во множестве разновидностей. Аромат дыма очень подходит к острым блюдам, таким как тако и чили. Продукт хорошо готовить на гриле, к нему прекрасно подходят соус барбекю или сладкие и кислые соусы. Темпей продается в магазинах натурального питания, специализированных рынках и даже в обычных супермаркетах. Замороженный темпей может храниться несколько месяцев. Размороженным вы можете держать его в холодильнике в течение недели.

Мисо. Соевая паста. Используется как основа для супа или для придания особого вкуса разнообразным блюдам. Мисо делают из соевых бобов, ферментированных вместе с зерновыми, обычно рисом, хотя часто используется также пшеница или ячмень с добавлением соли и полезных бактерий. Мисо можно выдерживать до года, в зависимости от его типа. Конечный результат — паста, которая напоминает арахисовое масло. Обычный натриевый мисо может заменить при приготовлении блюд соль или соевый соус и добавить в пищу флавоноидов. Для использования в обычных супах выбирайте низконатриевые сорта. Растворите $\frac{1}{4}$ чашки мисо в 1 л воды — и получите вкусную похлебку. Добавьте овощей, кусочки тофу, несколько полосок морских водорослей нори или вакаме и чайную ложку крепкого рыбного бульона («даши») — и получите суп с пикантным вкусом и ароматом. На Окинаве, как и в Японии, суп мисо едят обычно на завтрак и на ужин. Мисо продается в магазинах натурального питания, на азиатских рынках и в обычных супермаркетах. Его можно хранить несколько месяцев при условии, что он плотно закрыт и стоит в холодильнике.

Соевое молоко. Густая, кремообразная жидкость, произведенная из вареных и вымоченных соевых бобов. Это питательный, не содержащий лактозы напиток, который можно использовать вместо обычного молока. Попробуйте заменить им наполовину или полностью молоко для оладий, вафель, маффинов или другой выпечки. Вы можете также использовать его для приготовления супов-пюре, замороженных коктейлей или крем-пудингов. Соевое молоко можно добавлять в зерновые для завтрака, в кофе или чай или просто пить его. На Окинаве его иногда подслащивают и используют в холодном и горячем виде или добавляют в суп вместе с соевым соусом, луком и другими овощами и специями. Соевое молоко обычно продается в асептических картонных пакетах. С соевым молоком в пакете нужно обращаться так же, как и с обычным, держать его в холодильнике и использовать в течение нескольких дней. Соевое молоко можно обнаружить во многих ароматизаторах, в том числе ванильном, шоколадном и миндальном.

Соевая мука. Это мука, смолотая из соевых бобов. Необыкновенно богата флавоноидами, содержит их больше, чем все остальные про-

дукты в пересчете на порцию (см. табл. 22). Попробуйте заменить ею четверть или половину пшеничной муки при выпечке хлеба быстрого приготовления, маффинов, печенья, тортов и оладий. Для дрожжевого хлебного теста возьмите четверть соевой муки. Хлеб получится более плотным, если в нем использована соевая мука, но он приобретает приятный ореховый аромат и вкус и имеет влажную текстуру. Соевую муку можно использовать, если необходимо исключить из рациона клейковину. Использование соевой муки достаточно разнообразно, ею можно даже заменить яйца при приготовлении теста. Попробуйте заменять каждое яйцо одной столовой ложкой соевой муки и двумя столовыми ложками воды — это замечательный способ снизить уровень холестерина.

Текстурированный соевый белок, или текстурированный растительный белок (ТРБ). Дегидратированный соевый продукт, богатый белками и флавоноидами. Имеет длительный срок хранения. Перед применением его необходимо регидратировать — добавить $\frac{7}{8}$ чашки кипящей воды к 1 чашке ТРБ. Регидратированный ТРБ напоминает провернутую через мясорубку говядину. Добавляйте его в мясной фарш, тако, чили, соус для спагетти, пиццу или все те блюда, которые содержат провернутую через мясорубку говядину или индейку. ТРБ при приготовлении различных блюд может заменять мясо наполовину или целиком. Он не содержит жиров, поэтому, используя его, вы сократите потребление жиров. Можно хранить ТРБ несколько месяцев в вакуумном контейнере. Регидратированный, он должен храниться в холодильнике и быть использован в течение 4 дней, иначе испортится.

- *Ешьте сырые или поджаренные соевые бобы.* Фермеры в Миннесоте и других производящих сою штатах подтвердят, что есть их сырыми очень полезно, и это вкусная закуска. На Окинаве сырые соевые бобы (они называются «идамаме», что означает в буквальном переводе «бобы пока на ветке») часто подают как закуску в барах. В Северной Америке вы обычно можете найти их в замороженном виде в супермаркетах и магазинах здорового питания, где они также бывают зажаренными, и их называют «соевые орехи». Протяните руку за пакетиком, когда в следующий раз вам захочется быстренько перекусить чем-нибудь полезным. Кто знает? Если их репутация как

полезного продукта будет продолжать расти, однажды они опередят по популярности арахис.

- *Делайте себе утрам соевый смути.* Смешайте в блендере упаковку шелкового тофу и какой-нибудь из свежих фруктов (или замороженных) — и у вас получится великолепный здоровый завтрак. У него потрясающий вкус, и он может действовать как низкокалорийный заменитель мяса, если вы стараетесь похудеть (см. рецепт в главе 12).

- *Пробуйте употреблять в пищу соевые заменители.* Сегодня в продаже есть множество соевых продуктов. Попробуйте соевое молоко, соевое мороженое, соевые хот-доги, соевый бекон, соевые биточки, соевый сыр, соевый йогурт, соевые бургеры и даже соевую индейку. В этой книге приведены многочисленные рецепты, которые помогут вам внедрить сою в питание и получить вкусные блюда.

- *Добавляйте в пищу льняное семя.* Попробуйте добавлять его в кашу на завтрак, в салаты. Вообще вы можете посыпать им все что угодно. Льняное семя обладает потрясающим вкусом с ореховым оттенком, особенно если вы смелете его в муку (мы пользуемся маленькой кофемолкой). Можете также добавлять его в тесто для маффинов или хлеба.

- *Пейте чай.* Чай — важный источник флавоноидов. Это основной их источник для европейцев. Зеленый, черный, санпин (жасминовый) или оолонг — все эти чаи содержат от 12 до 16 мг флавоноидов на чашку (250 г), и с их помощью вы сможете довести до максимума потребление флавоноидов. Если вам, чтобы продержаться в течение дня, необходим кофеин, настаивайте чай дольше. В чашке чая — половина дозы кофеина, содержащегося в чашке кофе, но если вы дадите чаю настояться 5 минут, доза кофеина в нем достигнет той, что содержится в обычном кофе, сваренном в кофеварке. С другой стороны, вы можете купить не содержащий кофеина зеленый или черный чай. Производители популярных видов чая теперь также продают вразвес зеленый или жасминовый (санпин) чай (его благоприятное воздействие на сердце становится все более известным).

- *Помните: овощи также являются источниками флавоноидов.* Соя — не единственный поставщик флавоноидов. Брокколи, кормовая капуста, сельдерей, лук, снежный горох, ботва репы, ростки люцерны — все это отличные источники флавоноидов. Ешьте их почаще.

- *Ешьте богатые флавоноидами фрукты.* Яблоки, клюква, клубника, виноград и абрикосы — все они богаты флавоноидами. Делайте

из них фруктовый салат. Покупайте свежими и замораживайте, а затем делайте фруктовые смути или используйте в десертах. Старайтесь делать из них чистый фруктовый сок. Флавоноиды устойчивы как к низким, так и к высоким температурам, они не теряются при замораживании или в процессе варки.

- *Используйте аррорут (кудзу) в качестве крахмала или загустителя для супов или других печеных продуктов.* Это маленькое вьющееся растение является одним из трех самых важных (по концентрации) продуктов, поставляющих флавоноиды. Оно не влияет на вкус ваших блюд и может быть хорошей добавкой к продуктам, составляющим рацион жителей Окинавы. С его помощью вы незаметно введете флавоноиды в любое блюдо, которое требует загущения.

ШАГ 5. СЪЕДАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ДВЕ ПОРЦИИ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

(от 1 до 3 порций)

Если вы не едите рыбу или льняное семя несколько дней в неделю, вам наверняка недостает омега-3-жирных кислот. Они жизненно важны, так как поддерживают на оптимальном уровне деятельность мозга, сердечно-сосудистую и иммунную системы. Не зная научных основ, ваша бабушка тем не менее понимала важность этих жирных кислот, когда заставляла ваших родителей пить рыбий жир. Приготовленный из печени трески, рыбий жир, без сомнения, является самой противной на свете пищевой добавкой, но в нем содержится большое количество омега-3-жирных кислот.

Один из типов омега-3-жирных кислот — DHA. Эта кислота была обнаружена во всех жировых тканях мозга, и, похоже, она играет определенную роль в функционировании нашего мозга. Исследования, проведенные по поводу особенностей растущего организма, подтвердили, что у тех детей, у которых наблюдается дефицит этой жирной кислоты, неврологическая функция, и особенно ум, находятся менее

чем в оптимальном состоянии. Более того, значительно число неврологических расстройств, таких как депрессия, рассеянное внимание и шизофрения, находятся в сильной корреляционной зависимости от недостаточного уровня ДНА в крови. Исследователи обнаружили, что пациенты, страдающие самой трудно поддающейся лечению формой депрессии, часто дают мощную ответную реакцию на высокие дозы добавок, содержащих масла, богатые ДНА.

Вы можете получать необходимые дозы ДНА, употребляя в пищу несколько раз в неделю рыбу, богатую жирными кислотами омега-3. Это обычно рыба с более темным мясом, такая как лосось, тунец и скумбрия. Вы можете также принимать добавки, содержащие рыбий жир, чтобы обеспечить себе достаточное поступление омега-3-жирных кислот. Если вы вегетарианец, можете попробовать другой вариант. Ученые вывели водоросль, которая производит большое количество жиров, содержащих ДНА. Добавки, содержащие эти богатые ДНА кислоты, решают проблему поступления ДНА, достаточного для оптимального функционирования мозга у вегетарианцев.

Омега-3 — здоровое сердце и все остальное

Как уже упоминалось ранее, этот тип полиненасыщенных жиров в питании может быть определяющим фактором в снижении уровня смертности, особенно от сердечных болезней. Существует неисчислимое множество доказательств в пользу потребления продуктов, содержащих жирные кислоты омега-3, в том числе жирной рыбы, такой как лосось, тунец и скумбрия. Первые наблюдения за феноменом очень низкой смертности от инфарктов у инуитов (эскимосы), несмотря на высокое потребление ими жиров, привело к выводам о благоприятном воздействии омега-3 на кровь. Эти жирные кислоты содержатся главным образом в рыбе соленых вод. А рыба получает их из морских растений, таких как водоросли, что и нам доступно тоже.

В азиатском питании, особенно у жителей Окинавы и японцев, также присутствует в большом количестве рыба соленых вод. Среди северных народов исландцы и шведы живут дольше всех — и они едят много рыбы. Результаты исследований позволяют предположить, что

жирные кислоты омега-3 обладают множеством качеств, в том числе способностью снижать уровень «плохого» холестерина LDL. Получено немало доказательств того, что жирные кислоты омега-3 тормозят образование иммунных клеток-сигнальщиков, которые «оповещают» иммунную систему о том, что пора готовиться к атаке. Постоянно высокий уровень этих факторов в крови вызывает распухание, ригидность, боль и потерю аппетита, наблюдаемые при ревматоидных артритах и многих видах рака.

Таким образом, если вы потребляете много мяса, постарайтесь переключиться на рыбу, чтобы сохранить чистоту артерий. Рыба — один из самых полезных для сердца продуктов. Жиры омега-3 в рыбе действуют как ингибитор тромбоцитов, он не дает им образовывать сгустки в коронарных и других артериях. Вот на самом деле почему жиры омега-3 присутствуют в больших количествах в рыбе холодных или соленых вод. Они не дают крови сгущаться, чтобы она текла свободно, и, таким образом, действуют как антифриз в автомобиле зимой (см. наши рецепты приготовления простой скумбрии, отваренной с мисо, или жаренного в барбекю май-май с соево-лаймовым соусом, приведенные в главе 12).

ШАГ 6. ПЕЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО БОЛЬШЕ СВЕЖЕЙ ВОДЫ И ЧАЯ

Первая чашка чая увлажняет мне губы и горло,

Вторая чашка разбивает мое одиночество,

Третья чашка ощупывает мой бесплодный ум,

Но чтобы найти тома блуждающих мыслей.

Четвертая чашка — и вот выступила испарина.

Все, что неправильно в жизни, уходит сквозь поры кожи.

За пятой чашкой я очищен.

Шестая — я слышу призыв бессмертных.

Седьмая — ах, не могу больше я —

Пусть в царство бессмертных несет меня ветерок.

Лотунг, китайский поэт династии Тан

Все клетки организма живут в воде, поэтому необходимо регулярно заменять ее. Мы рекомендуем вам выпивать достаточно воды, чтобы моча у вас была чистая и прозрачная. Нужно ли вам для этого 3 стакана в день или 12 — все будет правильно. Лучше всего пить родниковую воду из известного источника или дополнительно фильтрованную водопроводную, поскольку многие химические вещества или бактерии не уничтожаются в процессе промышленного фильтрования водопроводной воды. При проведении выборочных контрольных исследований было отмечено, что не менее 35 желудочно-кишечных болезней среди тех, кто пьет водопроводную воду, вызваны именно этой водой, и что их можно было бы предупредить, если бы люди пользовались микрофильтрами. Фильтры для очистки воды продаются везде, так что вы можете поставить какой-нибудь из них у себя на кухне на кран или просто наливать воду через фильтр.

Поскольку чай является мягким диуретиком (то есть мочегонным), нужно выпивать чашку чая (или полстакана воды). Чай обеспечивает от 12 до 16 мг флавоноидов на чашку и является исключительно полезным напитком. У любителей чая реже бывают рак толстой кишки, мочевого пузыря и легких, а также сердечно-сосудистые заболевания.

Рекомендации к чаепитию

Польза чаепития заключается в том, что чай способствует сжиганию жиров, облегчает пищеварение, снабжает организм флавоноидами. Чтобы по-настоящему насладиться чаем, вы должны почувствовать его воздействие на органы чувств: увидеть, как привлекателен чай в чашке, почувствовать его приятный аромат, ощутить его бодрящий вкус на языке, уловить нежное прикосновение края чашки и, что самое важное, впитать целительную силу общения и разделенного удовольствия во время чаепития с друзьями и семьей.

Правила заварки чая и собственно чаепития

1. Полностью ферментированный чай (черный) лучше всего настаивается, когда заварен кипящей водой (100°C). Полуферментированный чай (жасминовый или оолонг) требует, чтобы температура воды составляла 90—100°C. Для заварки неферментированного чая

(зеленого) требуется вода температурой 70—80°C, чтобы он полностью отдал свой букет.

2. Чайную заварку можно настаивать от четырех до семи раз, в зависимости от качества чайного листа.

3. Просушивайте заварочный чайник после каждого использования.

4. Избегайте пить чай, который постоял больше часа. Танины из листьев придают чаю горечь. Жители Окинавы считают такой чай вредным.

5. Для каждого вида чая используйте отдельный чайник, например, не заваривайте жасминовый чай в чайнике для черного чая.

6. Не мойте чайник жидкостью для мытья посуды. Просто ополосните его теплой или холодной водой.

ШАГ 7. ТЩАТЕЛЬНО ВЗВЕШИВАЙТЕ ИМЕЮЩИЕСЯ ВОЗМОЖНОСТИ

Пирамида питания Окинавы предлагает вам неограниченные возможности выбора. Единственное, что следует ограничивать, это количество, так что не перестарайтесь с отдельными видами пищи. До семи порций в неделю высокобелковых видов мяса, птицы и яиц — приемлемое количество. Действительно, это все, что вам нужно. Хотите сладкого — постарайтесь ограничиться тремя порциями в неделю. Тщательно взвешивайте свои возможности и выбирайте то, чего действительно хотите. Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам сделать правильный выбор.

Сведите потребление животных продуктов до минимума

Чем больше мы узнаем о пище и здоровье, тем яснее становится, что нам следует как можно больше сдерживать себя. Вопреки распространенному образу «человек-охотник», наши дальние предки развивались

вовсе не за счет пожирания огромных кусков мяса. Археологические находки свидетельствуют о том, что на протяжении всей эволюции основная часть питания людей была растительного происхождения, и его только дополняли мелкая дичь или остатки трапезы крупных хищников.

Антропологические исследования сообществ охотников и собирателей также внесли свой вклад в развенчание мифа о том, что доисторические человеческие сообщества ели главным образом пищу животного происхождения, хотя этот миф время от времени всплывает на поверхность в форме причудливых высокопротеиновых и низкоуглеводных диет, основанных, как уверяют их авторы, на диетах периода каменного века, или «эволюционных режимах питания». Несмотря на то, что питание наших далеких предков в эпоху палеолита содержало большие количества животного белка, чем человек потребляет в наши дни, в него также входило намного меньше насыщенных жиров, и оно состояло главным образом из неочищенных сложных углеводов, содержащихся в диких фруктах и овощах. Фактически, как утверждают медицинские антропологи С. Боуд Итон и Мелвин Коннер в своей часто неверно цитируемой статье «Питание во времена палеолита», «дневная доля калорий из углеводов во времена позднего палеолита была примерно такой же, как и сегодня». Основное различие, как мы уже подчеркивали в предыдущей главе, состоит в том, что люди эпохи палеолита потребляли очень мало сахаров и других простых углеводов и не ели очищенной пищи — то есть того, что убивает наших современников.

Более того, как указывает антрополог доктор Ричард Ли (возможно, самый крупный специалист по сообществам охотников-собирателей), женщины отвечали за большую часть питания в сообществах «охотник-собиратель» того времени, и источником этого питания были главным образом собираемые растения — травы, орехи, семена, корни и клубни, а вовсе не мясо, добытое на охоте. Вот вам и миф о «плотоядном человеке». В антропологических кругах концепция пещерных жителей-мясоедов в основном отвергнута, и теперь ее нужно попросту выбросить из числа аргументов в пользу мясного питания.

Сокращайте потребление красного мяса

Все более очевидным становится тот факт, что в красном мясе присутствует что-то, что должно увеличивать риск развития рака прямой кишки и предстательной железы. Ранее считалось, что виновником является насыщенный жир, но теперь мы думаем, что здесь дело в некоторых жирных кислотах. Некоторые исследования дают основание предположить, что канцерогены, образующиеся при приготовлении мяса, особенно, когда оно зажарено до угля, могут послужить важным фактором возникновения рака предстательной железы или толстой кишки.

С другой стороны, недожаривание тоже таит в себе опасности. Некоторые инфекционные заболевания непосредственно связаны с потреблением недожаренного мяса животных, в частности говядины. Таким образом, плохо, если мы сильно жарим мясо, и плохо, если мы слабо его жарим. Кроме того, существует болезнь Крейтцфельдта-Якоба («коровье бешенство») — болезнь из группы медленных инфекций, которая проявляется прогрессирующим слабоумием и убивает в течение 6 месяцев. Так что теперь множество людей обратились в сторону более вегетарианской диеты. В целом вывод таков: чем меньше красного мяса, тем лучше.

Это не значит, что нужно избегать всех видов мяса; барбекю по воскресеньям — хороший повод съесть бифштекс, если вам этого хочется. Просто не ешьте красное мясо каждый день. В неделю три раза — уже много. И выбирайте постные куски.

Как сделать потребление мяса полезным

- *Применяйте «правило трех четвертей».* Пусть тарелка у вас будет на три четверти наполнена растительной пищей и не более чем на одну четверть — пищей животного происхождения. Таким способом вы автоматически сократите потребление животных продуктов до почти двадцатипроцентного их потребления жителями Окинавы.
- *Срезайте подгоревшие части — это канцерогены.* И не кормите ими собаку — для нее они не полезнее, чем для вас.

- *Отваривайте мясо.* На Окинаве мясо часто тушат несколько часов (иногда до 12 часов), так что содержание жира становится намного ниже. Мы могли бы извлечь из этого урок: стараться тушить или варить, а не жарить мясо на сковороде или в гриле.

Следите за потреблением яиц

Семь яиц или около того — много для большинства людей, а те, у кого не все в порядке с холестерином, должны ограничиться не более чем четырьмя яйцами в неделю. Проблема в том, что желток содержит много жиров и просто напичкан холестерином. Результаты недавних исследований дают основание предполагать, что содержащийся в продуктах холестерин не так поднимает уровень холестерина в крови, как жир. Поэтому многие диетологи исключили яйца из списка опасных с точки зрения холестерина продуктов (исключение — диета для диабетиков). Мы считаем, однако, что в этом вопросе не все до конца ясно, поэтому соблюдайте разумную осторожность.

Старики на Окинаве регулярно едят яйца, но понемногу. Будьте благоразумны. Яичные белки относительно безопасны и являются хорошим источником белка. Поэтому, если вы любите яйца, старайтесь делать упор на белки или на заменители яиц. Получайте белок, избегайте жиров. Прочитайте чудесный рецепт омлета «Дикий Запад» в главе 2. Другой вариант — есть яйца «Омега-3» — яйца кур, которым давали корм, богатый жирными кислотами омега-3. Вы можете считать их пищей, содержащей омега-3-жирные кислоты и, таким образом, чувствовать себя более свободно в вопросе употребления яиц. Яйца от свободно гуляющих кур, которые едят самое разное зерно, — еще одна полезная альтернатива.

Сладости

Всем нам время от времени хочется сладкого, и это желание совершенно не противоречит Программе Окинавы. Просто удерживайте его в пределах минимума, отведенного сладостям Пирамидой питания Окинавы. Ниже мы приводим перечень некоторых низкокалорийных продуктов, который, возможно, удовлетворит сладкоежек и поможет оставаться в рамках здорового питания.

Соевый смути (см. рецепт в главе 12)

Один фрукт

Нежирное печенье (убедитесь, что в нем нет трансжиров)

Светлый бисквит (небольшой кусочек) со свежими фруктами и 2 столовыми ложками нежирного йогурта

Нежирное мороженое с клубникой

Нежирный фруктовый йогурт

Свежие или неподслащенные консервированные персики или груши, политые нежирным мороженым или желе без сахара

Фруктовый крамбл: печеные фрукты, посыпанные смесью жареных мюсли и пшеничных хлопьев и политые (чуть-чуть) медом

Печеный струдель: заверните в тесто нарезанные яблоки, изюм, сушеную смородину; посыпьте корицей и запекайте

Твердый банан, нарезанный ломтиками в нежирный пудинг

Фруктовый салат с нежирным йогуртом

Запеченное целиком яблоко с корицей

ШАГ 8. УМЕРЕННО УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ ИЛИ СОВСЕМ НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ

Малое или умеренное количество алкоголя, особенно во время еды, — это на самом деле неплохо. Исследования показывают, что употребление от одного до двух бокалов вина может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и, возможно, инсульта. Предпочтение отдается красному вину, так как оно благотворно действует на здоровье. Возможно, именно его употреблением и объясняется «французский парадокс»: французы отличаются низкой смертностью от сердечных болезней, несмотря на относительно высокое потребление жиров. Возможно, что-то в этом есть. Красное вино — потенциальный источник изофлавона фитоэстрогена, того типа флавоноидов, который одновременно обладает слабыми свойствами эстрогена и сильно выраженными качествами антиоксиданта, а следовательно, может защищать сердце от болезней, а кости — от остеопороза. Диета Окинавы, японская и нордическая диеты также предусматривают умеренное употребление алкоголя без какого-либо заметного отрицательного

влияния на общий уровень смертности. Вывод: умеренность и еще раз умеренность. Хорошее базовое правило — не больше одного бокала красного вина или других алкогольных напитков в день для женщин и двух бокалов — для мужчин.

Как употреблять алкоголь с пользой для здоровья

- *Не забывайте про фолиевую кислоту.* Алкоголь разрушает фолиевую кислоту, а низкий ее уровень может значительно повысить риск развития заболеваний сердца и некоторых видов рака, в том числе рака молочной железы и прямой кишки. При проведении одного серьезного исследования было установлено, что у женщин, которые выпивали один алкогольный напиток в день, но при этом потребляли 600 мкг фолиевой кислоты в день, наполовину снизился риск заболевания раком молочной железы. Если вам хочется употреблять алкоголь, убедитесь, что вы получаете достаточно фолиевой кислоты. Программа Окинавы обеспечит вас достаточным ее количеством, но добавка по меньшей мере 400 мкг в день позволит вам удовлетворить потребности вашего организма.

- *Попробуйте безалкогольные коктейли, пиво или вино.* Их очень много, и, говорят, они совсем неплохие.

- *На приемах и вечеринках чередуйте алкогольные и безалкогольные напитки.* Сопровождайте каждый алкогольный напиток большим бокалом простой воды, сельтерской или слабоалкогольной шипучкой. Вы обнаружите, что выпиваете вдвое меньше алкоголя и намного лучше чувствуете себя утром.

ШАГ 9. ПРОДУМАЙТЕ, КАК ПОДСТРАХОВАТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Лучший способ заставить специалистов-медиков поссориться — это спросить их мнение относительно витаминов и минеральных добавок. Еще недавно по поводу их применения шли ожесточенные споры. В настоящее время в медицинских кругах более благосклонно относятся к утверждению, что некоторые витамины и микроэлементы, прини-

маемые в таких количествах, которых трудно или невозможно достичь только через питание, способны помочь предупредить развитие определенных болезней и способствовать общему благополучному состоянию здоровья.

Одной из причин такого сдержанного отношения врачей к применению витаминов является опасение, что люди бросятся глотать их в опасных количествах. Организм хранит и может накапливать до токсического уровня витамины (А, D, Е, К), если потреблять их в чрезмерно больших дозах в течение продолжительного времени. Они могут также мешать действию других питательных веществ, необходимых организму в маленьких дозах для поддержания здоровья. До недавнего времени существовали лишь весьма ограниченные доказательства того, что повышенные дозы каких бы то ни было витаминов могут быть полезны. Исследование состояния здоровья людей, уже принимающих витамины, может привести к неверным выводам. Такие люди, как правило, внимательно относятся к своему здоровью с самого начала, поэтому трудно сказать, является ли тот или иной результат следствием приема конкретного витамина или микроэлемента. Их поведение по отношению к собственному здоровью, например регулярные физические упражнения, частые медицинские осмотры или медитация, могут вносить свой вклад в общее хорошее состояние их здоровья.

Врачи также опасаются и другого. Некоторые люди руководствуются принципом «чем больше, тем лучше». Это аналогично соображению, что: «то, что натуральное, не может быть вредным». И тот и другой подходы являются рискованными, когда речь идет о витаминах или микроэлементах. Зная, что 200 МЕ витамина Е помогает предупредить заболевания сердца, подобный «мыслитель» может решить: «Приму 2000 и еще лучше защищу свое сердце». Но это совсем не так. Витамин Е, как и все в природе, обладает определенным механизмом действия. С одной стороны, он проявляет себя как мощный антиоксидант. Однако, с другой стороны, он является ингибитором тромбоцитов (то есть не дает образовываться сгусткам крови), поэтому кровь становится более жидкой. Это хорошо для предупреждения инфаркта, поскольку жидкая кровь более свободно протекает по артериям. Однако избыток витами-

на Е может увеличить риск развития геморрагического шока, потому что кровь не сможет образовать «тромбоцитарную пробку», когда в хрупких сосудах появятся мелкие «протечки».

Другой пример — ситуация с бывшей «суперзвездой» бета-каротином, который, как выяснилось, благодаря двум тщательно проведенным исследованиям, увеличивает частоту заболеваемости раком легких у курильщиков. Даже употребление слишком большого количества воды может оказаться токсичным для организма: уровень натрия в крови падает, что может привести к распуханию мозговых клеток и апоплексическому удару (правда, нужно выпить огромное количество воды, чтобы это произошло).

Тем не менее есть и другие данные. Например, поступление в организм витаминов С, Е и фолиевой кислоты в количествах, превышающих те, которые достигаются с помощью питания, может способствовать снижению риска развития некоторых заболеваний. Кальций, принимаемый вместе с витамином D, играет положительную роль в профилактике остеопороза, и оба они, возможно, снижают риск возникновения ракового заболевания. В отношении других витаминов и микроэлементов существует меньше свидетельств в медицинской литературе, поэтому вы играете с огнем, если принимаете их в повышенных дозах. Дополнительный прием небольшого количества перечисленных ниже витаминов и микроэлементов может привести к общему улучшению состояния здоровья. Однако, как свидетельствует пример жителей Окинавы, можно сохранить прекрасное здоровье и без них. Рассмотрим витамины и микроэлементы, доказательства эффективности которых как средств профилактики болезней уже существуют.

Витамин С

Хорошо известна роль витамина С (аскорбиновой кислоты) в предупреждении цинги, признаками которой являются кровоточивость десен, опухание суставов и ослабление мышц. Описание этой болезни существовало уже во времена древних египтян. Средство против этой болезни было найдено шотландским хирургом Джеймсом Линдом в 1747 году. Оно состояло в добавлении к питанию богатых ви-

тамином С лаймов (вот почему моряки британского флота получили прозвище «лайми»). Теперь этот витамин известен своими антиоксидантными свойствами, и его принимает 35% населения США в качестве пищевой добавки.

Действие. Витамин С помогает организму производить коллаген, который является природным «цементом» организма и обеспечивает здоровье соединительных тканей (сухожилий, хрящей и пр.) и костей. Он способствует заживлению ран, усиливает всасываемость организмом железа и защищает витамин Е от окисления, поддерживает здоровье кровеносных сосудов. Витамин С защищает глазные ткани от свободных радикалов, чье воздействие может вызвать развитие катаракты и макулодистрофии — необратимой потери зрения, встречающейся у многих пожилых людей. Он помогает также защитить организм при отравлении тяжелыми металлами. Будучи водорастворимым антиоксидантом, он предупреждает клеточное повреждение, обусловленное действием свободных радикалов, и может сократить выработку в желудке нитрозаминов, вызывающих рак.

Основные пищевые источники (в убывающем порядке по содержанию витамина С): черная смородина, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, клубника, лимоны, кочанная капуста, апельсины, шпинат (свежий и замороженный), грейпфруты, ананасы, репа, картофель, помидоры, персики, фасоль, бананы, горох.

Средняя доза. Взрослый человек в среднем получает с пищей около 100 мг витамина С в день; 90% поступает с фруктами и овощами. Если вы последуете Программе Окинавы (10 фруктов и овощей в день), вы будете получать около 400 мг витамина С в день.

Оптимальный прием. Есть множество косвенных доказательств в пользу приема высоких доз витамина С в целях улучшения функционирования иммунной системы, защиты против сердечно-сосудистых заболеваний и снижения риска развития рака, однако необходимы дальнейшие исследования. Старикам на Окинаве получают много витамина С с пищей — больше, чем японцы и американцы, — но они не принимают добавок. Потребление большого количества овощей и фрук-

тов — это самое лучшее, с чего можно начать, но для достижения оптимального уровня принимайте по 500 мг витамина раз в день.

Меры предосторожности. Как водорастворимый витамин, он безопасен даже в больших дозах (несколько граммов в день). Некоторые люди, однако, отмечают, что у них появляются тошнота и диарея (понос) даже при такой сравнительно небольшой дозе, как 2000 мг/день, поскольку витамин С может оказывать осмотическое действие (оттягивает воду) в кишечнике. Есть редкие случаи образования камней в почках у людей, страдающих заболеванием почек, когда они получали большие дозы витамина С, поэтому таким людям следует проявлять особую осторожность.

Лучшие свидетельства

1. В 21 исследовании с использованием высоких доз витамина С не отмечено последовательного эффекта в снижении заболеваемости простудой, но продолжительность и острота заболевания были снижены в среднем на 23%.

2. Многочисленные исследования подтвердили роль витамина С в снижении заболеваемости раком желудка, возможно, благодаря уменьшению выработки вызывающих рак нитрозаминов. Исследования также четко подтвердили роль витамина С в снижении риска развития рака ротовой полости, пищевода и поджелудочной железы. Есть также некоторые доказательства защитного действия витамина С против рака легких, молочной железы, шейки матки и прямой кишки. Анализ многочисленных данных позволяет предположить, что витамин С помогает защищать организм от сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин D

Более 500 миллионов лет назад фитопланктон в океане под давлением солнечного облучения начал производить витамин D. Позвоночные в процессе эволюции стали зависимы от него, поскольку именно витамин D определяет здоровье скелета, нервной системы, а также клеточные функции (в связке с кальцием и фосфором). Недостаток витамина D (рахит) на протяжении тысячелетий приносил людям немало неприятно-

стей, приводя к деформации длинных костей, а также грудной клетки и позвоночника, искривлению ног и слабости мышц (как показывают результаты аутопсии, 90% детей в Голландии в XIX веке страдали от рахита). Поскольку рахит редко развивается, если ребенок получает достаточно солнечного света, это не было предметом слишком большого беспокойства в обществе вплоть до индустриальной революции, когда повсеместно в Северной Европе и Америке выросли задымленные, перенаселенные города и люди (в том числе маленькие дети) стали проводить много времени в помещении. Поиск средств исцеления продолжался 270 лет. В результате в начале 1900-х годов был выделен витамин D. Добавки в молочные продукты витамина D в начале 30-х годов практически ликвидировали эту проблему у детей.

Что касается взрослых, то здесь все не так просто. Дерматологи постоянно говорят, что мы должны все время защищаться от солнечного света, поскольку солнце вызывает преждевременное старение кожи и рак кожи. В результате производство витамина D в коже практически полностью прекращается: солнцезащитный фактор в 8 единиц сокращает выработку организмом витамина D на 95%. Более того, если вы живете намного севернее Лос-Анджелеса, вашему организму нелегко будет вырабатывать витамин D в период с ноября по март, поскольку солнце в это время светит очень слабо. Еще больше осложняет ситуацию тот факт, что организм здоровых пожилых людей производит только 30% того количества витамина D, которое вырабатывается в организме молодых людей, при одинаковом уровне солнечного облучения.

Действие. Витамин D необходим для усвоения кальция костями. Без него организм не сможет усваивать то количество кальция, которое необходимо, чтобы сохранить кости здоровыми. Он также поддерживает сердечную функцию, а недавние исследования свидетельствуют о том, что он, возможно, играет положительную роль в снижении риска развития рака молочной и предстательной желез, а также толстой кишки.

Основные источники. Морепродукты: жир печени трески, тунец, лосось, сардины; молочные продукты (с добавками), маргарин (с добавками), грибы и солнечный свет.

Оптимальный прием. Если вы, выходя на улицу, защищаете себя от солнца, а в питании избегаете рыбы или молочных продуктов, вам лучше начать принимать какую-нибудь добавку, особенно если у вас темная кожа. Взрослым до 50 лет необходимо как минимум 200 МЕ в день, 50—70 лет — 400 МЕ в день, и старше семидесяти — не менее 600 МЕ в день при минимальном солнечном облучении.

Некоторые исследователи считают, что людям со смуглой или черной кожей, избегающим солнца, требуется не менее 1000 МЕ в день, даже если в их питании содержится витамин D. Разумная рекомендация: 2—3 раза в неделю на 5—15 минут выставлять руки и лицо на солнце (не доводя до солнечных ожогов), а затем наносить солнцезащитный крем (как минимум 8 единиц); ежедневно принимать добавку — от 200 до 600 МЕ в зависимости от возраста. Без солнечного облучения и при небольшом поступлении витамина D с пищей желательна добавка 800 МЕ.

Меры предосторожности. Интоксикация может возникнуть в результате длительного приема высоких доз в связи с усвоением чрезмерных доз кальция. Признаки и симптомы: головные боли, высокое кровяное давление, тошнота, запор, замедление роста, припадки и отложения кальция в кровеносных сосудах, почках или сердце.

Лучшие свидетельства

1. Проведенное в течение одного года перекрестно-слепое, контролируемое плацебо интервенционное исследование 249 женщин в период менопаузы показало, что у тех из них, кто получал 400 МЕ витамина D в добавке, значительно уменьшилась потеря костной ткани в зимнее время и увеличилась общая плотность костной ткани по сравнению с группой, получавшей плацебо.

2. При исследовании здоровья людей, использующих солнцезащитный крем, обнаружено, что почти 50% лиц, которые наносили солнцезащитный крем перед выходом на улицу и не принимали добавок витамина D, страдали недостаточностью витамина D, и некоторые очень сильно.

Витамин Е

Действие. Витамин Е известен как антиоксидант. Пока неизвестно, защищает ли он от какой-то конкретной болезни. Все прочие витамины в определенной степени играют роль энзимов (ускоряют или замедляют химические реакции) или участвуют в выполнении организмом какой-то функции. Однако его роль в защите клеток и стенок сосудов против повреждения, наносимого свободными радикалами, настолько важна, что целый ряд других антиоксидантов (например, витамин С) защищают витамин Е от окисления. Если свободный радикал приближается близко к оболочке клетки, богатой витамином Е, в 1000 раз выше вероятность, что он будет разрушен витамином Е, чем оболочке клетки будет нанесен вред. Именно таким образом витамин Е может также снизить риск развития инфаркта (меньше вреда наносится стенкам сердечных артерий), улучшить иммунитет (меньше вреда причиняется иммунным клеткам), уменьшить риск развития рака (меньше вреда клеткам ДНК) и старческого слабоумия.

Лучшие пищевые источники: миндаль, масло канولا, фундук, маргарин, майонез, оливковое масло, арахисовое масло, масло из рисовых отрубей, сафлоровое масло, креветки, сладкий картофель, семена подсолнечника и масло из них, зародыши пшеницы и масло из них, цельное зерно, крупы.

Средний прием. Даже если вы получаете много витамина Е с пищей, трудно достичь дозы, превышающей 50 МЕ в день, — а это намного меньше уровня, который, как показывает большинство исследований, защищает против сердечно-сосудистых заболеваний.

Оптимальный прием. Старайтесь получать как можно больше витамина Е с пищей. Наши исследования пожилых жителей Окинавы показали, что уровень витамина Е (альфа-токоферола) у них в крови на 30% выше, чем у американцев того же возраста, возможно, благодаря употреблению масла канولا и сладкого картофеля. Если вы не принимаете лекарства, разжижающие кровь, мы предполагаем, что дополнительный прием в день 200 МЕ обеспечит дополнительную антиоксидантную защиту против заболеваний сердца, рака или инсульта. Однако эта

рекомендация не для всех случаев: если вы уже страдаете нарушением коронарного кровообращения, более правильно будет принимать 400 МЕ в день.

Меры предосторожности. Если вы принимаете лекарства, предупреждающие тромбообразование (такие как варфарин, циклопидин), посоветуйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем начать прием витамина Е.

Лучшие свидетельства

1. В исследовании, проведенном Кембриджским университетом, 2002 мужчин, страдающие сердечными заболеваниями, принимали от 400 до 800 МЕ витамина Е ежедневно в течение полутора лет. Вероятность сердечного приступа (несмертельного) у них снизилась на 77%.

2. Двойное слепое, контролируемое плацебо интервенционное исследование 29 133 курящих мужчин показало, что в группе, которая принимала 50 мг витамина Е каждый день в течение 5—8 лет, смертность от рака предстательной железы была на 41% ниже, чем в группе, получавшей плацебо.

Фолиевая кислота

Действие. Термин «фолиевая кислота» появился в 1941 году, когда ее обнаружили в зеленых листьях шпината. Фолиевая кислота абсолютно необходима для восстановления разрушений в генетическом материале (ДНК или РНК), она защищает красные кровяные клетки и способствует образованию аминокислот. Также считается, что фолиевая кислота помогает организму защититься от рака молочной железы и толстой кишки. Начиная с 1998 года производителей зерна просят добавлять в обработанное зерно фолиевую кислоту (еще одна проблема, которой можно избежать, если есть цельное зерно).

Предварительные данные показывают, что благодаря этой мере увеличился уровень фолиевой кислоты у пожилых людей, которые находятся в группе риска из-за более низкой усвояемости этого витамина с возрастом. Фолиевая кислота разрушается под действием алкоголя.

ля, и практически 80% пьющих людей страдают от ее недостаточности. Низкое потребление фолиевой кислоты (менее 100 мкг в день) беременными женщинами является причиной врожденных нарушений, а также высокого уровня гомоцистеина в крови. У людей, потребляющих менее одного фрукта и одного листового овоща в день или выпивающих более двух стаканов алкогольных напитков в день, высок риск развития фолиевой недостаточности.

Основные пищевые источники: шпинат, горох «черный глаз», фасоль кидни, фасоль пинто, чечевица, овсяная каша, спаржа, апельсиновый сок, бобовые (в том числе соя).

Средняя доза. Почти треть американцев не удовлетворяют потребности своего организма даже в минимально рекомендованном количестве фолиевой кислоты — 200 мкг в день. Последние — со времени начала использования добавок фолиевой кислоты к зерну — исследования показали, что от 68 до 87% женщин детородного возраста получали меньше рекомендованной дозы фолиевой кислоты. Фолиевая недостаточность является одним из наиболее распространенных видов витаминной недостаточности в мире.

Оптимальный прием. Если вы съедаете менее двух фруктов и овощей в день или пьете более двух стаканов алкогольных напитков в день, вам следует ежедневно принимать дополнительно от 400 до 800 мкг фолиевой кислоты. Если вы запланировали беременность, вам следует принимать поливитамины, содержащие 400 мкг фолиевой кислоты, ежедневно. Если вы следуете Программе Окинавы, в ваш организм поступает достаточное количество фолиевой кислоты, однако не помещает дополнительный прием от 200 до 400 мкг фолиевой кислоты в день (обычно именно столько присутствует в горошине обычного поливитамина), особенно если вам больше 70 лет.

Меры предосторожности. Прием более 1000 мкг (1 мг) фолиевой кислоты в день в течение длительного времени (от недель до месяцев) может замаскировать недостаточность витамина B₁₂, ухудшить усвоение организмом цинка и привести к образованию фолатиновых кристаллов в почках.

Лучшие свидетельства

1. Метаанализ 12 интервенционных исследований воздействия фолиевой кислоты на уровень гомоцистеина показал, что у людей с повышенной концентрацией гомоцистеина в крови она снизилась на 25% после приема пищевых добавок.

2. Исследование, проведенное с участием 5000 канадцев, позволило установить, что у тех, кто принимал больше всего фолиевой кислоты, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний был ниже в течение последующих 15 лет.

Кальций

Кальций — это пятый по распространенности элемент биосферы. Он, вероятно, в изобилии присутствовал в первичном «супе», в котором зародилась жизнь на Земле, и без него мы бы уже давно прекратили свое существование. Проблема состоит в том, что наши потребности в кальции возрастают, в то время как его поступление в организм снижается (по мере того как мы стареем). У женщин 99% костной массы достигается к 22 годам, а дальше предстоит борьба за замедление скорости ее потери. Прием кальция является одной из ключевых защитных мер.

Действие. Кальций помогает строить и сохранять прочность костей и зубов, он требуется для надлежащего выполнения большинством клеток организма своих функций, в том числе клетками мышц, сердца и мозга. Высокое потребление кальция с пищей обеспечивает оптимальное кровяное давление, снижение риска развития рака толстой кишки, предупреждение образования камней в почках и свинцового отравления. Прием кальция и профилактика остеопороза до такой степени связаны между собой, что FDA разрешила отмечать эту взаимосвязь на этикетках. Таблетки чистого кальция принимали люди, которым был необходим дополнительный кальций в больших количествах, поскольку обычные поливитамины содержат небольшие его дозы.

Самые важные пищевые источники кальция: фасоль, молоко, сыр, йогурт, апельсиновый сок с добавлением кальция, соевое молоко с добавлением кальция, тофу.

Средняя доза. Если вы питаетесь в соответствии с Программой Окинавы, потребление кальция у вас достигает в среднем 1200 мг в день, если вы получаете 2000 калорий в день. Если вы придерживаетесь типично американского режима питания, прием кальция у вас составит около 800 мг в день.

Оптимальный прием. Вместе с Национальным фондом борьбы с остеопорозом мы рекомендуем следующий ежедневный прием кальция: 1200—1500 мг — для женщин в возрасте 11—24 лет, 1000 мг — для женщин в возрасте от 25 лет и старше, 1500 мг — для женщин в период менопаузы, 1200—1500 мг — для беременных и кормящих грудью женщин и 1200—1500 мг — для мужчин. Вам следует быть очень внимательными при выборе пищи, чтобы получить свою дневную норму кальция. Наиболее простым решением (то, что мы делаем) будет подсчитать приблизительный прием кальция и дополнить недостающее с помощью добавок.

Меры предосторожности. Наличие слишком большого количества кальция в крови (гиперкальциемия) вызывает серьезные нарушения, в том числе слабый мышечный тонус, запоры, повышенное мочеотделение, тошноту; в конце концов все это приводит к затуманиванию сознания, коме и смерти. Такое не происходит, если кальций поступает с натуральными продуктами. Хорошим примером безопасности пищевого кальция может служить африканское племя масаи: прием кальция у людей этого племени превышает 5000 мг в день, то есть в 10 раз больше, чем мы получаем с пищей, однако у них не часто наблюдаются случаи гиперкальциемии или камней в почках. Высокое потребление кальция с добавками может привести к образованию камней в почках у склонных к этому индивидуумов, но в большинстве случаев кальций способствует снижению образования камней. При режиме питания, содержащем много кальция, последний связывает оксалаты (камни из оксалата кальция) в кишечнике, и они выводятся из организма вместе со стулом.

Лучшие свидетельства

1. Метаанализ 14 исследований позволил установить, что в результате дополнительного приема 300 мг кальция в день в добавках (эквивалент одного стакана апельсинового сока с кальцием) частота переломов костей в группах риска уменьшилась почти на 70%.

2. Проведенные нами исследования питания пожилых жителей Окинавы показали, что столетние долгожители — мужчины и женщины — получают соответственно примерно 625 мг и 400 мг кальция в день с пищей. Это эквивалентно 900 мг и 730 мг для мужчин и женщин соответственно, когда речь идет о режиме питания в 2000 калорий. Однако предполагается, что они получают значительное количество кальция из питьевой воды (остров окружен коралловыми рифами, поэтому питьевая вода там содержит много кальция), чем, возможно, объясняются редкие случаи переломов шейки бедра.

Как разумно увеличить прием витаминов и микроэлементов

- Обсудите пользу приема любых витаминов/микроэлементов с вашим лечащим врачом.
- Выберите поливитамин и минеральную добавку, которая обеспечит от 50 до 100% рекомендованной дневной нормы.
- Подумайте, как лучше оптимизировать прием витаминов и микроэлементов с помощью дополнительного количества витаминов С (500—1000 мг), D (200—1000 МЕ), Е (100—400 МЕ), фолиевой кислоты (200—800 МЕ) и кальция (300—1500 мг химического кальция), в зависимости от приема их с пищей, возраста, пола, этнической принадлежности и других факторов. Польза приема других добавок либо не доказана, либо они вредны, либо это пустая трата денег, пока не будут получены другие доказательства.
- Не принимайте дополнительно бета-каротин в пилюлях, поскольку воздействие его на здоровье неясно и существует опасность его участия в развитии рака легких (особенно у курильщиков).
- Мужчинам, а также женщинам в период менопаузы следует избегать добавок железа, потому что оно может действовать как прооксидант, увеличивая риск развития заболеваний сердца (в настоящее время это область активных исследований).

- Избегайте добавок с витамином К, потому что это может привести к образованию сгустков в крови. Лучше получайте этот витамин естественным путем, потребляя больше овощей, особенно зеленых, брокколи, редиса, капусты, фасоли, масла канولا и соевого и зеленого чая. Всем, кто принимает кумадин (варфарин), антикоагулянты, препараты, разжижающие кровь, следует категорически избегать добавок витамина К из-за контрвзаимодействия добавки и лекарства.

- Избегайте дополнительно принимать энзимы, препараты time-release и препараты на основе хелаторов*. Они приносят мало пользы, их действие не доказано, и обычно они неэффективны.

- Если вы принимаете препараты, разжижающие кровь (например, кумадин), поговорите с врачом, прежде чем принимать витамин Е.

- Избегайте таблеток «против стресса» или больших доз витаминов группы В. Несмотря на то, что водорастворимые витамины выводятся с мочой, дополнительный прием витамина В₆ (пиридоксина) в количестве более 100 мг в течение длительного времени может вызвать нервное расстройство у подверженных этому индивидуумов.

Дополнительная информация о приеме витаминов и микроэлементов содержится в Приложении А.

*Хелатор — вещество, которое добавляют в лекарственные препараты для стабильности формы.

ГЛАВА 5

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ТРАВ И ПИЩИ ОКИНАВЫ

Цветок гибискуса, его алые лепестки,
Подобно твоим губам, питают мою душу.

Стихотворение, услышанное на Окинаве

«Да будет пища лекарем твоим». Греческий врач Гиппократ сказал это более 2000 лет назад, а на Окинаве и сегодня живут в соответствии с этим принципом, и больше всех ему следует Фумико Ота. Девяностопятилетняя женщина — воплощение энергии, она не только живет по принципам Окинавы, но и, вероятно, больше всех на острове знает о местной целительной пище и лекарственных травах. Пятнадцать лет назад (когда ей было только восемьдесят) Фумико Ота написала книгу под названием «Траволечение на Окинаве», в которой поделилась обширными познаниями, переданными ей свекровью, — знаниями, которыми владела семья Ота на протяжении многих поколений.

Она с удовольствием училась пользоваться лекарственными травами в те далекие предвоенные годы, хотя, как признает сама Фумико Ота, имела собственные соображения относительно полезности

трав. В те времена, в первой половине XX века, домашние снадобья начали заменять лекарствами из аптеки, и традиционная фитотерапия стала казаться ей устаревшей и непрактичной. Затем началась война, и ей пришлось пересмотреть свои взгляды. Во время войны и сразу после нее достать лекарства было очень трудно, практически невозможно. Единственными средствами лечения последствий ранений, полученных на войне, и неизбежных болезней стали лекарственные растения и травы из дождевых лесов Окинавы. Жизнь многих людей, в том числе самой Фумико Ота, стала зависеть от этих трав и знания их целительных свойств. Только после обретения собственного опыта исцеления людей этими удивительными растениями у Фумико Ота появилось новое, уважительное отношение к лечению травами, она полностью осознала их ценность и необходимость передачи будущим поколениям. Эта задача стала ее работой на всю жизнь.

Пока мы не располагаем ответами на все вопросы о том, в какой степени природные травы и лекарства обеспечивают жителям Окинавы поразительное здоровье, молодость и долголетие. Но все же их полезный эффект не вызывает сомнений. Наша исследовательская группа в настоящее время активно исследует эту область и сделала много интересных открытий — весьма многообещающих и в то же время вызывающих мучительные раздумья. Существуют неоспоримые доказательства того, что некоторые вещества, содержащиеся в травах и лекарственных растениях, которые островитяне регулярно потребляют, оказывают мощный антиокислительный и позитивный гормональный эффект. Употребление их в пищу, использование в качестве приправ, специй, лекарственных чаев или домашних медикаментов практически не вызывает отрицательных последствий.

Не то чтобы это сильно удивляло. Травы и растения всегда являлись важным источником целительных веществ в традиционных культурах. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, 85% обитателей Земли непосредственно зависят от растений как лекарств, и многие страны восприняли традиционную медицину как часть основной системы здравоохранения, в том числе Китай, Таиланд, Мексика, Нигерия, Япония, Германия и Франция. В Германии создано агентст-

во, именуемое Комиссия Е, которая производит оценку растительных препаратов и лицензирует их для применения в лечебных целях. В США более 60 млн. людей применяют различные виды альтернативных лекарственных препаратов, многие из которых являются травами. Большинство народов мира используют травы в той или иной форме в своих системах здравоохранения.

При Национальном институте здравоохранения был создан национальный центр изучения комплементарной и альтернативной медицины, цель которого — изучать фитопрепараты. Этот факт — яркое доказательство того, что интерес к этим вопросам в США существует, и немалый. Канадское правительство также дало ход многомиллионной инициативе по изучению пищевых продуктов, которые обладают лечебными свойствами, если их потребляют целиком, например сои, льняного семени и различных трав.

Исследование растений, произрастающих в дождевых лесах (как те, что имеются на Окинаве), которые отличаются невероятным разнообразием видов, также является важной областью деятельности множества фармацевтических компаний или правительственных агентств, таких как Национальный институт рака. Они сделали некоторые весьма интересные открытия. Группа ботаников из Гарвардского университета, например, привезла листья, кору и ветви дерева, именуемого *Calophyllum lanigerum*, которое они обнаружили во время своей экспедиции по болотам дождевых лесов в Сараваке, малазийском штате, расположенном на острове Борнео в Восточной Азии. Это дерево, как оказалось, содержит каланолид А, вещество, которое было в дальнейшем синтезировано как потенциальное оружие против СПИДа компанией MediChem Pharmaceutical в партнерстве с правительством Саравака. В настоящее время проводятся испытания лекарства с участием больных СПИДом.

Такого рода открытия не удивляют Сейкичи Шимоджи, врача-травника, который вырос среди дождевых лесов Мяко-Айленд на юге Окинавы и последние 50 лет своей жизни посвятил изучению и выращиванию трав. Интерес к травам и лекарственным растениям появился у него благодаря бабушке, которая рассказывала ему о традиционных лекарствах, выделенных из местных трав, таких как алоэ, гуава, хучиба

(магворт), кандаба и анджана. Его бабушка точно знала, какая трава может исцелить рану, снять жар, снизить кровяное давление или излечить боли в желудке. Родители Сейкичи Шимоджи хотели, чтобы он стал врачом, но он предпочитал пропускать занятия и проводить время, бродя по дождевым лесам в поисках новых таинственных лекарственных трав. За многие годы он обнаружил большое количество трав и растений; некоторые из них поначалу казались бесполезными, но позднее оказывалось, что они обладают огромной питательной и лекарственной ценностью. Сейкичи Шимоджи в настоящее время выращивает более тысячи разновидностей трав на продажу и управляет рестораном полезных трав, расположенном в городе Сашики.

Работе Сейкичи Шимоджи благоприятствует то, что на 160 островах Окинавы произрастает в 45 раз больше видов растений (на единицу площади), чем на основной части Японии. Эти острова называют Галапагосами Востока — так поразительно разнообразие уникальных видов флоры и фауны, которые процветают во влажном субтропическом климате. Сочетание умеренной температуры и обильных осадков, по-видимому, создает наиболее подходящую среду обитания как для растений, так и для животных. На Окинаве существуют многие виды животных, которые нельзя найти нигде в мире, в частности, горная кошка ириомот (дикая доисторическая кошка) и нелетающая птица под названием ямбару хина.

Травы и традиционная пища Окинавы не так редки, как нелетающая ямбару хина, но не менее ценны. Они переживают в последнее время настоящий коммерческий бум в основной части Японии, поскольку люди стали лучше осознавать их целительные свойства. Тем не менее они не являются панацеей от всех болезней, и их не следует употреблять без разбору. Все, что мы закладываем в организм, имеет последствия для здоровья, и травы и лекарственная пища не являются исключением. Некоторые травы вызывают аллергические реакции, другие повышают кровяное давление, третьи разжижают кровь — все эти и другие возможные последствия должны учитываться, особенно если вы уже принимаете какие-то лекарства. Если травы принимаются в виде таблеток, их нужно оценивать по тем же критериям, что и любые другие лекарства. Эти растительные лекар-

ства оказывают благотворное воздействие, но прием каждого из них связан с определенным риском, так что, перед тем как начать принимать их, следует проконсультироваться с врачом. Многие из существующих лекарств — это очищенные и концентрированные формы бывших растительных препаратов (например, аспирин производится из коры ивы), то есть растения сами по себе могут быть сильнодействующими лекарствами.

Учитывая это предупреждение, мы представляем вам некоторые из потенциально целительных видов пищи и лекарственных трав, которые используются на Окинаве, и которые, возможно, являются важным фактором крепости здоровья островитян.

ДЕСЯТЬ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ПИЩИ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

В процессе наших исследований на Окинаве мы обнаружили множество лекарственных трав и лечебной пищи, которая использовалась здесь многие десятилетия, чтобы максимально увеличить целительную силу традиционного образа жизни. Полученные результаты заставляют предположить, что существуют общие фотохимические ингредиенты, которые, возможно, и отвечают за благотворное воздействие этих трав и пищи на организм людей. Мы обнаружили два таких общих фактора: это высокое содержание флавоноидов, которое, как мы уже отмечали, предоставляет организму мощную антиоксидантную и гормональную защиту, и также высокое содержание витаминов и микроэлементов.

Учин, или куркума

(*Curcuma longa*, джианг хуанг, куркума, индийский шафран, юкон, валерьяна)

Это одна из любимых трав на Окинаве (как и в Индии). Считается, что в ней содержится множество полезных качеств. В Японии она известна под названием «юкон», в Китае — «джианг хуанг», в других частях света —

«куркума» и «индийский шафран». В настоящее время куркума становится все более популярной. На Окинаве ее используют как специю в карри для определенных блюд (супов, курицы и рыбы), в целебных настоях (как средство лечения ран) и в чае (порошок ее добавляют к чаю оолонг), а также принимают в виде таблеток. Мы используем куркуму как приправу к курице и к овощным супам, добавляем в салаты с тунцом и фасолью, а также чтобы придать остроты и цвета (приятный оранжево-желтый) заправкам для салатов.

Куркума относится к семейству имбирных. Стебель растения используется наиболее широко в фитотерапии и традиционной медицине, и именно из этой части растения производится характерный желто-оранжевый порошок, который добавляет аромат и цвет карри. Вероятно, куркума была завезена на Окинаву несколько сотен лет назад из Индии, которая имела оживленные торговые отношения с Королевством Рюкю (так называлась Окинава в прошлом). Аюрведа — традиционная медицинская система Индии использует куркуму как средство, которое укрепляет иммунную систему, улучшает пищеварение, освобождает от газов, убивает паразитов и глистов, облегчает проблемы менструального цикла, рассасывает камни в желчном пузыре и способствует лечению других болезней. Жители Окинавы полностью согласны с такими характеристиками и высоко ценят это растение.

Факты. Индийские исследователи обнаружили, что куркума обладает противовоспалительным действием. Хотя еще слишком рано рекомендовать ее для медицинских целей, тем не менее получены подтверждения, что она помогает при некоторых расстройствах, во многом благодаря ярко выраженным лечебным свойствам его основного активного компонента — куркумина. В состав куркумина входят биологически активные компоненты, а также различные белки, сахара, смолы и минеральные вещества.

Если куркума обладает хотя бы половиной тех свойств, которые ей приписывают, она будет признана важным лекарственным средством. Судя по всему, она способна останавливать процесс развития раковой опухоли на всех трех стадиях: возникновения, распространения и прогрессирования. В опытах на крысах, которых подвергли воздействию

химических веществ, вызывающих рак, обнаружено, что у животных, которым давали куркуму, опухоли были гораздо меньше, чем у тех, которым ее не давали. Куркума обладает важными антиокислительными свойствами, сопоставимыми с действием витаминов Е или С. Вот почему, возможно, она обладает столь мощным воздействием на раковые опухоли. Американский Институт раковых исследований отмечает, что куркума отчасти подавляет развитие раковых опухолей ротовой полости, пищевода, желудка и толстой кишки. Получены дополнительные факты эффективности при лечении рака молочной железы и кожи. Действие куркумы пока еще подлежит подтверждению в интервенционных, контролируемых плацебо испытаниях, прежде чем будет официально признано ее противораковое действие, но предварительные доказательства весьма многообещающи и достойны самого серьезного внимания.

Куркума, судя по некоторым данным, является также хорошим средством профилактики и лечения желчнокаменной болезни. Она способствует значительному уменьшению всасывания холестерина, одного из компонентов, из которых состоят желчные камни, и обладает способностью вмешиваться в процесс репродукции бактерий, вызывающих воспаление желчного пузыря. Этот обезвреживающий микро-организмы эффект распространяется на все их виды, от бактерий до вирусов. Ученые отмечают мощное воздействие куркумы как ингибитора на вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Она способствует увеличению количества клеток CD4 у больных СПИДом. (Клетки CD₄ или Т-лимфоциты, необходимы, чтобы бороться с инфекцией, но их убивает вирус ВИЧ.) Вирус гепатита также отступает перед мощью куркумы.

Способность куркумы обезвреживать микробов — одна из причин ее использования на протяжении многих веков для лечения ран. Повидимому, она является сильным обезболивающим и противовоспалительным средством. Было обнаружено, что она так же эффективна, как и нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), обычно применяемые для облегчения боли при ревматоидном артрите, остеоартрите и послеоперационных болях. Считается, что куркумин, экстракт куркумы, способен стимулировать выделение организмом кортизола (гормона, который регулирует метаболизм и поддерживает

оптимальное кровяное давление) и повышать чувствительность рецепторов к этому гормону. Выделение кортизола, как считают, способствует дальнейшему снижению воспалительного процесса.

Более того, куркума, возможно, способна замедлить процесс удаления кортизола из организма и даже защищать слизистую оболочку желудка от НПВС (они могут вызывать в желудке кровотечение, что является одной из основных причин смерти людей, принимающих эти препараты). Куркуму, судя по всему, можно уподобить новому типу медицинских препаратов для страдающих артритом, таких как ингибиторы Сох-2. Наиболее популярные лекарства этой группы — Celebrex и Vioх. Их называют новыми «чудодейственными средствами» для лечения таких воспалений, как ревматоидный артрит, поскольку они фактически обладают такой же способностью уменьшать воспалительный процесс, как и НПВС, но не вызывают таких серьезных осложнений для желудка, как кровоточащие язвы. Несколько недель спустя после их выпуска в 1999 году они стали двумя основными лекарствами, прописываемыми в Америке. Куркума вряд ли заменит ингибиторы Сох-2, но, судя по всему, будет использоваться как травяное укрепляющее средство и как специя с замечательным вкусом.

Применение. Обычная доза при приеме в виде таблетки пищевой добавки желтого имбиря составляет от 8 до 60 г до трех раз в неделю или 400—600 мг куркумина 2—3 раза в неделю. Куркумин очень хорошо усваивается организмом, и его часто продают в сочетании с бромелайном, чтобы улучшить всасываемость. В виде пищевой добавки куркуму необходимо принимать на пустой желудок (следует предварительно проконсультироваться с врачом). В качестве специи ее можно использовать без ограничений. Один из наших излюбленных рецептов — куриное соте «по-окинавски» с использованием куркумы приведен в главе 12. Эта приправа придает курице пряную остроту карри, заставляя есть еще и еще. Блюдо полезно для здоровья, его легко приготовить в течение получаса. Как говорится, просто, но со вкусом!

Меры предосторожности. Побочные эффекты в виде легкого расстройства желудка крайне редки. Тем, кто принимает НПВС или ле-

карства, разжижающие кровь, не следует принимать куркуму как пищевую добавку из-за возможного аддитивного эффекта. Пищевые добавки также не следует принимать беременным и кормящим матерям, поскольку в данных случаях побочные эффекты неизвестны. Люди, принимающие иммунодепрессанты, например, должны проявлять осторожность: прежде чем начать принимать пищевые добавки, им следует проконсультироваться с врачом. Необходимо также избегать длительного применения куркумы в виде таблеток и пилюль, поскольку побочные эффекты в этом случае также неизвестны.

Итоги. Куркума, судя по всему, оправдывает свою характеристику как растение, полезное для здоровья. Она внесена в список GRAS (препараты, считающиеся безопасными), составляемый Управлением питания и лекарственных препаратов США, и одобрен Комиссией Е в Германии для применения как противовоспалительный препарат и средство для лечения желчнокаменной болезни. Лучше всего употреблять куркуму в виде специи, добавляемой в полезную для здоровья пищу. Если возможен выбор, пища — всегда самый лучший лекарь и лекарство, а не капсулы или пилюли.

Гойя, или горькая дыня

(*Momordica charantia*, африканский огурец, душистая груша, горькое яблоко, горькая тыква, горькая груша, чин-ли-чи, гу-фа, ку гуа, дикий огурец)

Гойя известна также под названием горькая дыня, и она действительно горькая. Первый раз попробовав ее, мы не могли себе представить, почему жители Окинавы развили в себе желание есть этот странный овощ. Латинское название гойи — *Momordica*, что означает «горький» — чрезвычайно уместное название во многих отношениях. Этот овощ имеет форму рта, искривленного у человека, который испытывает острую боль, и действительно, овощ «кусается», когда подан в блюде под названием «гойя чампл», любимое блюдо на островах.

Горькая дыня, вероятно, была завезена на Окинаву из древнего Китая в процессе торговых отношений между Королевством Рюкю и дина-

ствиями Минг и Манчу. Первое упоминание о ней относится к 1713 году, хотя, скорее всего, ее использовали в пищу за 6 веков до этого. Гойя продается в Америке на китайских рынках или в азиатских продовольственных магазинах (в китайском варианте она как будто несколько менее горькая). Жители Окинавы часто выращивают гойю на бамбуковых крышах и, таким образом, добиваются сразу двух целей: она защищает дом от солнечных лучей, а на солнце быстрее вырастает.

К горькой дыне, как к икре, нужно привыкнуть. Чем больше вы ее едите, тем чаще вам хочется ее есть. Гойю чаще всего слегка поджаривают с тофу, яйцами и маслом канولا, и благодаря присутствию этих ингредиентов ее горечь несколько отступает. Добавьте чуточку перца, подсластите чем-нибудь — и получите отличное блюдо, которое действительно может способствовать вам в достижении прочного здоровья.

Горькой дыне с давних времен приписывают свойства предупреждать диабет и рак, препятствовать проникновению в организм различных инфекций, особенно желудочно-кишечных, а в последнее время — вируса иммунодефицита человека (ВИЧ), который вызывает СПИД. В Индии и на Шри-Ланке гойя использовалась как тонизирующее, рвотное и слабительное средство, а также для лечения ревматических болей и диабета. В Центральной и Южной Америке плоды или чай из горькой дыни использовали, чтобы лечить простуду, жар, боли в желудке, запор и диабет.

В Китае и на Окинаве всегда применяли сам плод, семена, стебли и листья для лечения желудочно-кишечных заболеваний, в том числе хронической язвы желудка и дизентерии. Гойю использовали также для уменьшения жара, лечения вирусных инфекций и зубной боли. Такие заболевания, как диабет, рак, ревматизм, подагра, болезни селезенки и печени, также лечили с помощью гойи. Ей даже приписывалось действие *aphrodisiaca* (вещества, стимулирующие половое влечение и половую активность) для мужчин!

Факты. Должны ли мы после прочтения этого внушительного списка достоинств, приписываемых гойе, нестись на азиатский продовольственный рынок, чтобы набить гойей сумки? И да и нет. Признаем-

ся, что на Окинаве мы ели много гойи, и мы не одиноки в нашей привязанности к этому удивительному овощу. Но, несмотря на весь букет рассказов, мы тем не менее ждем получения более прочных доказательств ее эффективности. И все же западная наука обнаруживает, что некоторые из приписываемых гойе свойств имеют под собой основания.

Оказалось, что своим горьким вкусом гойя обязана присутствию в ней веществ, которые, как предполагают, играют определенную роль в профилактике рака. Несколько тщательно проведенных тестов подтвердили способность гойи понижать сахар в крови у диабетиков (поэтому, перед тем как пить настой гойи, посоветуйтесь с врачом, потому что у вас может резко понизиться уровень сахара крови). Сок гойи может также снизить потребность диабетиков в больших дозах инсулина. Отмечаются также и многочисленные другие положительные свойства горькой дыни. Проведенные в лабораторных условиях тесты показали благоприятное воздействие гойи на вирус СПИДа. Обнаружено, что содержащийся в ней белок задерживает распространение вирусов герпеса и полиомиелита. Вытяжки из корней гойи, как выяснилось, задерживают рост кишечной палочки, одной из самых распространенных причин инфекции мочеполовых путей у женщин. Противоопухолевое воздействие гойи, обнаруженное в опытах на животных, связывают с особым противораковым белком, найденным в гойе. Два небольших эксперимента дают основания предположить, что гойя может оказывать благоприятное действие при глаукоме и геморрое. Некоторые исследования показали, что гойя может возбуждать аппетит.

Горькая дыня богата витамином С, как и многие зеленые овощи. Но она, по-видимому, способна удерживать большие количества этого витамина даже после температурной обработки при приготовлении пищи, что является редкостью. Мы обнаружили, что жители Окинавы потребляют намного больше витамина С, чем другие японцы. Частично это происходит благодаря их большой любви к гойе и другим зеленым овощам. Они считают, что гойя помогает сохранить молодость кожи и костей, что еще раз может быть связано с содержанием витамина С и его способностью синтезировать коллаген, основной белок, необходимый для здоровья костей и соединительных тканей. Гойя становится все более и более интересной.

Применение. Для медицинских целей используется свежий сок гойи в дозах от 50 до 100 мл в день ($1/5$ — $2/5$ чашки). Концентрированный экстракт применяется в дозе 50 мл два раза в день. Существует также чай из гойи, который можно пить и горячим, и холодным.

Наш любимый рецепт приготовления гойи — это вкусный «гойя чампл» (см. главу 12). Блюдо очень легко готовить, это отличная пища во время поста, так как в нем много витамина С и флавоноидов. Если вы не можете достать гойю там, где вы живете, замените ее большим очищенным от кожуры цуккини.

Меры предосторожности. Гойя — это широко употребляемый вид пищи в Азии, она считается безопасной для здоровья. Когда ее съедали слишком много, наблюдались диарея и боли в желудке, но ведь любая пища, потребляемая в чрезмерных количествах, может вызвать проблемы. Диабетикам при употреблении гойи необходимо следить за уровнем сахара в крови. Отмечается, что гойя усиливает эффективность противодиабетического препарата хлорпроамида. Следует также проявлять осторожность, если вы принимаете такие препараты, как амарил, глюкотрол и микроназ. Неизвестно воздействие гойи на организм беременных и кормящих женщин, поэтому лучше ее избегать в эти периоды. Люди, страдающие заболеваниями почек и печени, должны употреблять гойю с осторожностью, поскольку белок момордин вместе с другими малоизученными активными ингредиентами гойи выводится из организма именно этими органами.

Итоги. Исследования гойи как лечебного средства пока не завершены. Однако, без сомнения, она входит в систему питания на Окинаве. Тем, кто относится к ней с недоверием или же не может ее достать, советуем есть побольше овощей семейства тыквенных, к которому принадлежит и гойя: цуккини (летняя тыква), восковую тыкву, тыкву пепо и другие виды. Это вполне вписывается в рекомендации Национального института рака употреблять в пищу пять порций овощей и фруктов в день и в наши рекомендации по поводу десяти овощей и фруктов в день. Но если попадете на азиатский рынок, попробуйте гойю.

Хечима, или овощная губка*(Luffa cylindrica, набера)*

Разговор о питании на Окинаве не будет полным без упоминания о хечиме, еще одном из окинавских овощей, который превосходит все описания. В отличие от гойи хечима не горькая. По виду и по вкусу она напоминает сладкий цуккини и обладает поразительной консистенцией — просто тает во рту. Это один из тех овощей, которые признаешь, только раз откусив, а жители Окинавы, кажется, никогда не могут наесться им досыта. Обычно его подают вместе с окинавским тофу с соусом мисо-саке. Нежнейшее сочетание, которое кроме как божественным не назовешь. В принципе на всяком азиатском рынке можно найти хечиму, но если вам это не удастся, замените ее цуккини или желтой тыквой или же поэкспериментируйте с другими представителями семейства тыквенных. Цуккини — овощ, который больше всего похож на хечиму и тоже содержит множество питательных веществ. Он очень низкокалориен, поскольку на 94% состоит из воды. Одна чашка сырой мелко нарезанной хечимы или цуккини дает только 20 калорий и не менее 12 мг витамина С (20% рекомендованной дневной нормы), 28 мкг фолиевой кислоты (16% рекомендованной дневной нормы), много каротиноидов и несколько очень интересных белков, которые, возможно, оказывают важное воздействие на здоровье.

Хечима появилась на Окинаве примерно 350 лет назад. Она близка к виду *Luffa actangulla*, которую употребляют в пищу на Гавайях и в некоторых частях Юго-Восточной Азии. Население основной части Японии не употребляет много хечимы, но использует ее высушенную внешнюю часть сердцевины в качестве губки для тела или для мытья посуды. Именно потому она, скорее всего, имеет еще и другое название — «посудная тыква». Маленький овощ многоцелевого назначения.

Хечиме приписывается прежде всего способность предупреждать развитие раковых заболеваний. Она также известна как растение, укрепляющее иммунную систему.

Факты. Экстракты, выделенные из членов семейства тыквенных (в том числе зеленой и желтой тыквы), могут содержать один и более из восьми отдельных, но связанных между собой белков, которые обладают противораковыми, антивирусными и иммуноукрепляющими свойствами. Одним только белкам, содержащимся в хечиме, посвящено более 20 исследований.

Применение. Хечиму лучше всего использовать как полезное дополнение к кухне Окинавы. Попробуйте приготовить тушеную хечиму с подливкой мисо (см. главу 12).

Меры предосторожности. Никаких вредных последствий для здоровья человека не отмечалось. Безопасность употребления хечимы беременными и кормящими матерями не установлена, но ее ели на протяжении многих поколений на Окинаве, в Юго-Восточной Азии, на островах Полинезии.

Итоги. Накладывая на тарелку побольше хечимы, ее «кузена» цуккини (зеленая тыква) или желтой тыквы, вы пополняете свой организм множеством питательных веществ. Хечима и другие представители семейства тыквенных снижают риск развития раковых заболеваний, они очень вкусны, и блюда из них несложно готовить. Включите их в недельный список продуктов.

Хучиба, или магворт

(*Artemisia vulgaris*, ай йе, чертополох Карлина, *Carlina vulgaris*, жестокая трава, *Radix cardopatii*)

У всех когда-то случалось расстройство желудка, и на Окинаве от него лечились хучибой. Старики рассказывали нам, что в прежние времена хучиба была там единственным доступным средством для лечения болезни желудка. Теперь ее часто применяют в сочетании с другими видами лечения, в том числе пришедшими из западной медицины. Хучиба, известная на Западе под названием «магворт» («wort» означает просто «растение» на староанглийском языке), обычно продается как жидкость или в виде чая (в русской народной медицине это растение известно под

названием «чернобыльник», разновидность полыни). Сушеная трава используется для приготовления пищи. Ее листья темно-зеленого цвета запахом немного напоминают розмарин. Некоторые считают, что магворт не только лечит расстроенные желудки, но и укрепляет печень. И то и другое необходимо подвергнуть научным исследованиям, но на Окинаве магворт становится все более популярным, по мере того как люди снова открывают для себя традиционное траволечение. В Китае магворт почитают как священное растение, обладающее магической силой.

Лечебное действие магворта распространяется дальше желудочных хворей. Считается, что он эффективен при лечении астмы, бронхита, обычной простуды, облегчении головной боли, дисменореи (расстройство менструального цикла), подагры, эпилепсии, желчно-каменной болезни, почечно-каменной болезни, гастрита, туберкулеза, рака кожи и ран. Корень магворта используется в традиционной китайской медицине для лечения неврозов, депрессии, раздражительности и беспокойства, бессонницы и тревожности.

Факты. Магворт прошел более 100 исследований, и многие из них подтверждают приписываемые ему свойства. Одно из недавних исследований подтвердило правильность традиционного использования магворта для защиты слизистой оболочки желудка. Оказалось, что магворт и подобные ему растения снижают вызванное алкоголем повреждение слизистой желудка у крыс на 47—76%. Проведено также несколько небольших экспериментов по использованию магворта при лечении зуда и атопического дерматита (печесуха, экзема). Еще одно исследование подтвердило эффективность применения магворта при послеоперационных кровотечениях, для лечения бактериальных инфекций и воспаления, когда он используется как составная часть травяного препарата при послеоперационном промывании мочевого пузыря. Лучшее свидетельство в пользу растительного класса *Artemisia*, к которому принадлежит магворт, это его применение в лечении инфекционных заболеваний. Возможно, вскоре его будут использовать как новое эффективное средство против малярии. Химически активные компоненты в его семенах, свежем корневище и листьях относятся к тому же классу веществ — терпенов и флавоноидов,— что и обнаруженные в гинкго билоба, зеленом чае, сое и соевых продуктах. Эти ком-

поненты, без сомнения, крайне полезны для здоровья. Еще предстоит провести много исследований, особенно с участием людей, прежде чем магворт можно будет рекомендовать для лечения других болезней, но его будущее выглядит весьма многообещающим.

Применение. Магворт чаще всего прописывают врачи альтернативной медицины для лечения двух расстройств: стресса (5 мл или 1 чайная ложка настойки перорально перед сном или 15 мг сушеной травы на $\frac{1}{2}$ чашки воды) и плохого аппетита (1—2 чайные ложки сушеной травы настаивают в 150 мл, или $\frac{3}{5}$ чашки, кипятка в течение 5—10 минут, затем процеживают и принимают по 2—3 чашки перед едой).

Магворт часто добавляют в растительный плов и как приправу к супу. Он устраняет сильные запахи, поэтому очень подходит к рыбному супу, придает свежий весенний аромат практически любому блюду. От также очень хорош в качестве чая (см. рецепт в главе 12).

Меры предосторожности. Отмечаются аллергические реакции, особенно у тех, кто страдает сенной лихорадкой или аллергией на фундук. Люди, принимающие антикоагулянты (лекарства, разжижающие кровь), должны использовать магворт с осторожностью. Он не внесен в список Комиссии Е в Германии как средство, одобренное к применению, так как вызывает сильные маточные сокращения во время беременности, поэтому в этот период его следует избегать.

Итоги. Магворт подает большие надежды. Используйте его для приготовления различных блюд или пейте в качестве чая. Чай из него продается в продовольственных магазинах Азии.

Тофу (твердый или экстратвердый)

Жители Окинавы любят свой тофу, в этом нет никакого сомнения. Они, вероятно, едят его больше всех в мире. Наши исследования подтверждают, что они потребляют в среднем ни много ни мало, как 3 унции соевых продуктов в день, главным образом в виде тофу и мисо (соевой пасты), а также в собственных интригующих кулинарных творениях, таких как смесь тофу с арахисовым маслом и сыроподобный сладкий

тофу, который так ценился во времена Королевства Рюкю, что предназначался исключительно для королевской семьи. К счастью, царственные потомки семьи Шо предоставили нам несколько рецептов (один из них приведен в главе 12), которые могут пощекотать вкусовые сосочки на языках представителей Запада и помочь сделать стартовый прыжок к вечному здоровью.

Тофу всегда считался полезным для пищеварения и для здоровья в целом. Он был основной пищей на Востоке на протяжении веков, и жители Окинавы считают, что ему они частично обязаны крепким здоровьем. Во время празднования «токачи» — это особое событие, когда отмечается 80-й день рождения, — гостям подают пряный тофу, на котором вырезаны числа от 1 до 60. Число 60 представляет стихотворение, которое любят декламировать многие старики на своих днях рождения. Оно звучит так: «Шестьдесят да шестьдесят равно ста двадцати... Да проживешь ты до этих лет».

Факты. Западная наука считает, что тофу полезен далеко не только для пищеварения, он поддерживает организм в хорошей форме. На Окинаве тофу содержит много белка и жира (полезного жира), даже по сравнению со своими японскими или китайскими разновидностями. Этим объясняется, вероятно, его более богатый вкус и более твердая конституция, а также более высокое содержание флавоноидов, поскольку флавоноиды тесно связаны с белковой составляющей сои. Соя, как мы уже говорили, обладает мощной способностью бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями и, как представляется, является оружием против гормонально зависимых видов рака, таких как рак молочной и предстательной желез. Недавнее исследование, проведенное в университете Техаса, показало, что у женщин, которые соблюдали в течение месяца обогащенный соей режим питания, количество эстрогена в крови (фактор риска развития рака молочной железы) снизилось на 25%.

Мы убеждены, что чем больше людей будут потреблять тофу, тем быстрее он приобретет популярность. А пока вместо тофу, распространенного на Окинаве, можно использовать твердый или экстра-твердый тофу. Он также исключительно богат предупреждающими

рак флавоноидами и наиболее близок по конституции к своему родственнику с Окинавы.

Применение. Можете свободно использовать тофу в качестве заменителя мяса в жареных блюдах, салатах или любых других блюдах, в которых используются мясо, курица или сыр.

Мы благодарим экс-губернатора Окинавы и профессора диетологии Хироко Шо за предоставленный нам замечательный рецепт блюда с тофу — восточно-западные крокеты с тофу (см. главу 12). Чтобы приготовить это вкусное блюдо требуется всего полчаса.

Меры предосторожности. Детям в раннем периоде полового созревания и женщинам в период менопаузы следует проявлять осторожность в потреблении большого количества соевых продуктов в связи с высокой концентрацией в них флавоноидов и некоторого эстрогенного действия. Это официальное требование, хотя доказательства негативного воздействия сои практически отсутствуют (разве что на ограниченное число людей, страдающих аллергией на сою). Сою употребляли в пищу в Азии на протяжении тысячелетий, а дети и женщины Окинавы — одни из самых здоровых в мире. Верхний предел потребления сои с точки зрения опасности для здоровья неизвестен.

Итоги. Съедайте два порции сои или других содержащих флавоноиды продуктов, в соответствии с Пирамидой питания Окинавы. Твердый тофу, который можно есть либо как на Окинаве (то есть слегка зажаренным с овощами или в супе мисо), либо как на Западе — в качестве заменителя мяса (например соевые бургеры), должен идти первым в вашем списке продуктов питания.

Имо, или сладкий картофель

(*Ipomoea batatas*, нуму)

Исторические документы свидетельствуют о том, что в 1605 году житель Окинавы по имени Сокана Ногун привез рассаду сладкого картофеля из Фуджана, соседней провинции Китая, которая имела тесные

культурные связи с Окинавой, и начал выращивать его у себя в огороде. Через несколько лет он поделился семенами с соседями и научил своего друга Джиму Шинджо, как выращивать это удивительное новое растение. И долгое время г-н Шинджо с энтузиазмом распространял его среди жителей островов Окинавы.

В те дни страшные ураганы случались четыре раза в году, и нередко рисовые всходы оказывались полностью уничтоженными, что приводило к голоду среди жителей островов. Но устойчивый имо, посаженный глубоко в почву и таким образом лучше защищенный от ветра, выдерживал непогоду и разрастался, несмотря на свирепые штормы и наводнения, обрушивавшиеся на острова летом (острова Окинавы расположены точно посреди так называемого «коридора ураганов»). Этот необычный, чудесный сладкий картофель оказался настоящим спасением для островитян. Во многом благодаря именно имо как стабильному источнику питания население Окинавы выросло за первые десятилетия XVIII века со 120 до 200 тыс. человек. С тех пор имо стал одним из основных источников углеводов, потребляемых на Окинаве. Сокана Ногуні вошел в историю как повелитель Сокан, или король имо, и его по-прежнему помнят и чтят все на Окинаве. В городе Кадена, неподалеку от одной из американских военных баз, есть статуя, посвященная его деяниям. А среди островитян распространено старинное приветствие, которое, вероятно, превозносит его и его дело еще больше: «Нму каматуин», что означает: «Хватает ли тебе имо?» На Окинаве благосостояние и имо идут рука об руку.

Быстрый рост продолжительности жизни на Окинаве после Второй мировой войны во многом объясняется включением в питание множества других продуктов растительного происхождения, сои, рыбы и ограниченного количества мяса и молочных продуктов. Однако островитяне сохранили верность сладкому картофелю. Вы можете даже найти в ресторанах «фаст-фуд» на Окинаве французский жареный картофель, приготовленный из имо, и это, вероятно, самый полезный из всех продуктов питания такого типа, но, как и все сильно зажаренные продукты, его лучше употреблять в умеренном количестве. Если вы посетите Окинаву или Японию, попробуйте запечен-

ный в камнях имо, который продают с «грузовичков имо» (характерная примета улиц Окинавы — как киоски с хот-догами в Америке). Мы очень рекомендуем!

Имо существует на Окинаве в двух видах: светло-желтый внутри с коричнево-лиловой кожурой (сацума-имо) и лиловый внутри со светло-коричневой кожурой (бени-имо).

Сладкому картофелю и дикому ямсу приписывают определенные целительные свойства. В популярных печатных изданиях, посвященных питанию, отмечается, что с его помощью можно лечить дивертикулез, желудок, судороги в мышцах, астму, заболевания сосудов, симптомы менопаузы и желчнокаменной болезни. Сладкий картофель и ямс также превозносят как средство против артрита и других ревматических расстройств.

Факты. Ямс и сладкий картофель принадлежат к разным семействам, но имеют ряд общих свойств. Оба отличаются высоким содержанием каротиноидов и богаты сапонинами, флавоноидами, алкалоидами, танинами (полезные вещества, содержащиеся в чае) и витамином Е. В прежние времена дикий ямс был единственным сырьем для производства противозачаточных гормонов, кортизона и стероидных анаболических средств. Также считается, что он содержит значительные количества диоцина, гормоноподобного вещества, обладающего противовоспалительными свойствами (однако есть мало доказательств того, что он попадает в организм человека при переваривании ямса или сладкого картофеля). Сладкий картофель исключительно богат витамином С, клетчаткой и каротиноидами, в особенности альфа-каротином, наиболее полезным из всех каротиноидов. Кроме того, есть основания считать, что именно благодаря сладкому картофелю в крови жителей Окинавы высокое содержание ликопена. Это мощный антиоксидант и каротиноид, который был найден в помидорах, считается, что он способен снижать риск заболевания раком предстательной железы. Мы уверены, что имо с его красновато-лиловой окраской может, как и помидоры, быть потенциальным источником ликопена. Наша исследовательская группа в настоящее время исследует это предположение.

Применение. Чаще используйте имо, или сладкий картофель, в качестве гарнира или смешивайте его с другими блюдами. Лиловый картофель имеет такую же окраску, как имо, и является хорошим заменителем во многих блюдах. Попробуйте приготовить вафли из сладкого картофеля по рецепту, приведенному в главе 12 — это один из наших любимых рецептов. На приготовление требуется всего 15 минут.

Меры предосторожности. Никаких отрицательных эффектов при потреблении имо не замечено. На Окинаве веками потребляют все части имо, в том числе и листья. Утверждения некоторых популяризаторов в области питания, что сладкий картофель имеет слишком высокий ГИ, чтобы считаться здоровым углеводом, абсолютно необоснованны.

Итоги. Имо, а также североамериканские разновидности сладкого картофеля, безусловно, заслуживают места в системе здорового питания. Все они содержат флавоноиды, каротиноиды, сапонины, витамин Е и другие полезные питательные вещества. К тому же они великолепны на вкус. Ешьте их без ограничения.

Жасминовый чай (санпин)

Одно из удивительных открытий в наших исследованиях питания на Окинаве: островитяне пьют очень много жасминового чая, особенно столетние долгожители. Жасминовый чай — самый популярный напиток стариков, они редко пьют простой японский зеленый чай.

Жасминовый чай содержит все, что есть в зеленом чае, и обладает некоторыми дополнительными свойствами. Его делают из листьев зеленого чая (а иногда из чая оолонг или черного), смешивая со свежими цветами жасмина, который и придает чаю этот характерный чудесный аромат. Китайское название этого уникального, ароматного чая — «шан-пъен», что означает «чай с чуточкой аромата». Жасминовый чай делают в июле и августе, когда на Окинаве и на юге Китая цветет жасмин.

Чай известен людям уже очень давно, и о его полезности ходят многочисленные легенды. Утверждают, что он снимает напряжение, может даже замедлять процесс старения, лечить рак и сердечно-сосудистые болезни. Буддисты и синтоисты пьют этот чай, чтобы сохранять бодрость во время долгих сеансов медитации.

Факты. Народные легенды могут на самом деле иметь под собой научную основу. И здесь мы снова возвращаемся к свободным радикалам. Антиоксидант EGCG считается наиболее активным компонентом системы защиты от свободных радикалов, существующей у чая. Ученые недавно обнаружили, что чаи, которые в процессе естественной ферментации подвергались меньшему окислению, обладают более высоким уровнем EGCG. Чай, наиболее близкие к зеленому, производят в организме самое сильное антиоксидантное действие, что вполне согласуется с теорией свободных радикалов, в соответствии с которой наименее ферментированные (подвергшиеся наименьшему окислению) чаи должны быть более мощными антиоксидантами, потому что в них присутствует больше изначально свойственных им антиоксидантов.

Полезные свойства жасминового чая действительно превосходят свойства зеленого или черного чаев. Содержание флавоноидов в нем приблизительно такое же, как в зеленом чае, поскольку он минимально ферментирован, но содержание лигнана более высокое, что усиливает его антиокислительные свойства. Лучше всего исследованы свойства простого японского зеленого и черного чаев. В одном из экспериментов на животных, проведенном в Университете Рюкю было обнаружено, что жасминовый чай способен понижать уровень холестерина. Это свойство подтвердили результаты нескольких исследований. Другие опыты показали, что продолжительность жизни фруктовых мух на 20% выше, если к воде, которую они пьют, добавлен жасминовый чай. Японские исследователи из Школы медицины Университета Нагасаки отмечали аналогичные свойства жасминового чая в экспериментах с крысами, которым давали танины. Для окончательных выводов требуются дополнительные исследования, однако и эти открытия поразительны.

Исключительную полезность зеленого и черного чая подтверждают результаты множества экспериментов. Наиболее важными вещест-

вами, опять-таки, оказались флавоноиды, очищающие артерии. Чай — один из четырех основных источников флавоноидов в Европе, и там он признан эффективным средством против сердечных заболеваний и инсульта, возможно благодаря своей антиокислительной способности. Многочисленные исследования также подтверждают потенциальную роль флавоноидов, содержащихся в чае, в профилактике онкологических заболеваний, в том числе рака кожи, легких, молочной и предстательной желез, мочевого пузыря, желудка и толстой кишки. Есть также доказательства того, что чай может препятствовать кариесу зубов, поскольку обладает антибактериальным действием.

Основная разница между зеленым, жасминовым, оолонгом и добрым-старым английским чаем (черным чаем) — это степень окисления. Все чаи происходят от растения *Camellia sinensis*, но черный чай является черным потому, что его изначально зеленые листья подвергли окислению — основательно высушили и подвергли тепловой обработке — в естественном процессе ферментации. Такая обработка несколько снижает количество флавоноидов, но оставляет их достаточно, чтобы мы могли воспользоваться полезными свойствами чая. Свойства, действительно, судя по всему, зависят от дозы: чем больше чая пьешь, тем сильнее они действуют. Жасминовый чай продается на азиатских рынках, где его можно найти обычно как листовой чай, часто в симпатичной золотисто-желтой банке.

Применение. Полезность чая зависит, судя по всему, от потребляемого количества, то есть чем больше вы пьете чая, тем ниже у вас риск развития сердечных заболеваний, рака и, возможно, преждевременного старения. Таким образом, общая идея: чем больше, тем лучше. В каждой чашке чая содержится от 12 до 16 мг флавоноидов (и лигнанов), поэтому даже одна чашка в день теоретически полезна для здоровья. Жители Окинавы пьют примерно три чашки в день.

Меры предосторожности. Потребление слишком горячего чая связывают с развитием рака гортани и пищевода, по всей вероятности, из-за температурного раздражения. Чай содержит кофеин, поэтому, если вы чувствительны к кофеину, то, возможно, захотите ограничить потребление чая или пить чай, не содержащий кофеина. Потребление со-

державших кофеин напитков может также не дать вам заснуть, поэтому, возможно, не стоит пить чай после 6 часов вечера.

Несмотря на прежние подозрения о том, что существует, возможно, определенная связь между раком мочевого пузыря и кофеином, вряд ли есть доказательства того, что кофеин сам по себе может нанести вред здоровью. Тем не менее умеренность — это мудрое решение, когда речь идет о кофеине, особенно во время беременности.

Итоги. Вспомните о чае, когда потянетесь за очередной чашкой кофе. Чай, как правило, содержит примерно в половину меньше кофеина, чем кофе. Поэтому, чтобы действительно взбодриться, вам, может быть, понадобится выпить две чашки чая вместо одной, но пользы для здоровья вы получите больше. Не путайте зеленый, черный или жасминовый чай с травяными чаями, такими как мятный, из лимонной травы или ромашки. Последние виды выработаны из совершенно других растений и, хотя они могут быть очень приятными на вкус, содержат намного меньше противораковых флавоноидов, чем настоящий чай.

Кудзу, или аррорут

(*Pueraria lobata*, дже-джен)

Кудзу употребляют в пищу в Китае, Японии и на Окинаве и используют как загуститель в других азиатских кухнях. Его также применяют как лекарственную траву в традиционной медицине Китая и Окинавы. Интересно отметить, что в начале XX века кудзу ввозили в США для борьбы с эрозией почвы, а также в качестве корма для животных. Он оказался настолько плодовитым, что распространился как сорняк в юго-восточных штатах. Кудзу может вырастать на 30 см за день во время летней жары или примерно на 2 м в год. Поэтому растение получило кличку «миля-в-минуту». Слава богу, мы можем применять его с пользой для себя.

На протяжении столетий кудзу использовали в странах Дальнего Востока как противовоспалительное средство, особенно хорошо оно действовало при кожных повреждениях, таких как ожоги, порезы и инфекции. Его также применяли для лечения простуд, гриппа и алкого-

лизма. Китайцы делали настой из корня, чтобы «пьяный протрезвел». Его также применяли от болей в груди при грудной жабе и для снижения кровяного давления.

Факты. В кудзу обнаружено поразительно высокое содержание флавоноида дайцина (класс изофлавонов). Это также один из флавоноидов, найденных в высокой концентрации в соевом белке. Кудзу занимает третье место по содержанию флавоноидов в списке продуктов, приведенном в главе 3, что является весьма неплохим достижением для бывшего сорняка. Приписываемое кудзу восточной медициной антиалкогольное действие, которое один исследователь объясняет высоким содержанием дайцина, не подтвердилось другими исследованиями, поэтому мы не уверены, помогает оно от похмелья или нет. Что касается нас, то мы думаем, что лучше просто поменьше выпивать.

Что же касается эффективности кудзу при лечении простуд, сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии, то такое утверждение, пожалуй, имеет больше оснований. Флавоноиды, очищающие артерии, способны расширять кровеносные сосуды, что подтверждают опыты на животных. Этот факт соответственно связывают с уменьшением частоты сердечно-сосудистых заболеваний. Недавнее одобрение FDA соевого белка как вещества, полезного для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, возможно, было получено в связи с высоким содержанием в кудзу флавоноидов.

Применение. Кудзу существует в двух видах: в виде порошка и в форме таблеток. Обычная доза — от 9 до 15 г (1—1½ столовой ложки) ежедневно в виде порошка. Чтобы сделать чай, порошок кудзу растворяют в чашке горячей воды. У нас есть очень неплохой рецепт приготовления паштета (паштет «Бессмертный», см. главу 12), в который входит порошок кудзу.

Меры предосторожности. Кудзу в целом считается безопасным, поскольку он широко применяется в азиатской кухне. Его безопасность, однако, в отношении маленьких детей, беременных или кормящих женщин и тех, что страдает болезнями печени или почек, пока не установлена, поэтому им следует быть осторожными, употребляя кудзу в пищу.

Итоги. Кудзу веками применялся в азиатской кухне. Он исключительно богат флавоноидами. Держите его под рукой и используйте во время приготовления пищи всякий раз, когда по рецепту требуется крахмал для загущения, или пейте его как чай.

Конняку

(*Amorphophallus konjac*, корень дьявола, глюкоманнан, конджак маннан)

Жители Окинавы говорят, что конняку «очищает желудок». Его делают из растения типа ямса и ценят больше за консистенцию, чем за вкус и аромат. Обычно клубни этого растения собирают и обрабатывают, чтобы сделать экстракт в виде порошка или желе. Этот популярный корень использовался в странах Дальнего Востока, в том числе в Китае, Японии и на Окинаве на протяжении веков. Он обычно выглядит как желатинообразная лепешка, темно-коричневая или мутно-серая, размером с колоду карт. Он также бывает в виде толстой или тонкой вермишели. Вкуса он не имеет, и сам по себе он недостаточно пористый, чтобы легко поглощать вкус и аромат тех продуктов, вместе с которыми его готовят. По этой причине конняку всегда подолгу тушат или едят в сыром виде со специальным соусом — вкусной смеси белого мисо, уксуса и сахара, в результате чего лепешка становится приятной закуской. Вермишель из конняку часто используют в сукияки (мясо с овощами в бульоне) и других блюдах типа овощного рагу. Джем конняку с фруктовым ароматом очень похож на наши джемы для завтрака. Весьма популярен в Японии как пищевая добавка, содержащей клетчатку.

Конняку в виде пудры и в виде лепешки используют для лечения желудочно-кишечных расстройств, таких как желудочные колики, несварение желудка и запор. Кроме того, считается, что с его помощью можно лечить ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак.

Факты. Основной компонент конняку — глюкоманнан, который и по составу, и по действию аналогичен отрубям, метилцеллюлозе, пектинам и другим видам пищевой клетчатки. Как показывают многочисленные исследования, глюкоманнан весьма эффективен

при запорах и при высоком уровне холестерина в крови, возможно, благодаря своей способности нормализовать флору в толстой кишке. Он также может помогать снижать уровень холестерина и, возможно, уменьшать риск развития рака легких, хотя здесь необходимо провести дополнительные исследования. Глюкоманнан эффективен при лечении диабета взрослых. Рассматривалась возможность его использования для снижения веса, частично потому, что он впитывает количество воды, в 60 раз превышающее его собственный вес, образуя рыхлый гель, который помогает создать ощущение сытости и подавляет аппетит.

Применение. В качестве пищевой добавки и для снижения высокого уровня холестерина в крови и при диабете принимайте $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ столовой ложки порошка во время еды. Ешьте расфасованные сырые кубики (од 1 до 6 в день) в любое время или замените вермишелью из конняку обычную вермишель во всех блюдах, где она используется. Для похудения принимайте по 500 мг добавки в виде порошка 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Попробуйте также вкусный суп из белого мисо с овощами (см. главу 12), чтобы иметь представление о пользе конняку. Суп очень легко приготовить за 15 минут.

Меры предосторожности. Конняку и глюкоманнан в целом считаются безопасными, потому что их много лет употребляют в пищу в странах Дальнего Востока. Как и в случае с большинством видов пищевой клетчатки, чрезмерное потребление конняку может стать причиной диареи, неоформленного стула, метеоризма. Тем, кто принимает снижающие холестерин или диабетические лекарства, следует, вероятно, поменьше его употреблять из-за возможного аддитивного эффекта. При его употреблении всегда следует выпивать от 6—8 стаканов воды в день, поскольку у тех пациентов, которые употребляли чрезмерные количества растительной клетчатки без достаточного количества жидкости, развивалась кишечная непроходимость. Диабетикам, прежде чем начать принимать любой препарат, влияющий на уровень сахара в крови, следует посоветоваться с врачом.

Итоги. Пользу глюкоманнана как натурального средства, снижающего содержание холестерина и уровень сахара в крови, подтверж-

дает целый ряд исследований. Он может оказаться ценным дополнением к традиционному лечению. Используйте порошок конняку при приготовлении пищи в качестве замены крахмала или ешьте вермишель конняку в рамках следования Программе Окинавы. Если вы не склонны употреблять конняку сейчас, попробуйте вегетарианское сукияки или мизутаки (курица в горшочке), или же осенний каштановый рис в японском ресторане. Вы обнаружите тонкую вермишель конняку в сукияки и мизутаки и рубленую лепешку конняку в осеннем каштановом рисе. Думается, вы откроете для себя этот интересный корень.

Морские водоросли

(*Laminaria japonicum* — комбу или кубу; нори; хидзики;
Undaria pinnata — вакаме)

Существует более 2500 разновидностей морских водорослей, в том числе те, что появляются на поверхности воды в прудах, и океанские бурые водоросли, имеющие стебли и листья. В целом морские водоросли классифицируются в соответствии с их цветом — коричневым, красным, зеленым и сине-зеленым.

Комбу — это бурая водоросль, она встречается в основном у берегов японского острова Хоккайдо, где произрастает в холодных морских водах. Комбу стала очень популярна на Окинаве с начала XIX века, когда ее впервые начали собирать и вывозить в южный Китай. Островитяне по-прежнему любят комбу и в настоящее время едят в среднем в три раза больше этой водоросли, чем японцы. По структуре комбу похожа на макароны, но с характерным вкусом моря.

Нори относится к красным водорослям, но когда ее высушат, она кажется черной. В эту водоросль заворачивают суши и рисовые шаррики, она используется также в качестве приправы к салатам, супам и вермишели. Ее часто едят на завтрак: очень вкусны маленькие плоские полоски, в которые завернут рис. Ирландцы и жители Уэльса называют эту водоросль «лейвер» и используют ее для выпечки плоских лепешек.

Хидзики — это черная горьковатая на вкус водоросль в виде коротких полосок размером примерно со спичку. Жители Окинавы предпочитают тушить ее с овощами и соевыми бобами.

Вакаме — наша любимая водоросль. Она относится к бурым водорослям, ее вкус и вид слегка напоминают нам, представителям Запада, лазанью со шпинатом. Она используется в супах и холодных салатах. Когда в следующий раз придете в японский ресторан, не упустите случая попробовать вакаме соба — это блюдо, приготовленное из смеси вакаме и гречневой лапши.

Бурая водоросль используется в греческих овощных блюдах. В народной медицине она известна как средство против поседения и облысения, в этом качестве она проникла в шампуни и ополаскиватели для волос. К другим свойствам, приписываемым бурой водоросли, относится способность бороться с ожирением, снижать кровяное давление, лечить опухоли, ревматизм. Считается также, что она является источником энергии, а также повышает иммунитет.

Факты. Большинство морских водорослей являются источником множества важных питательных веществ, в том числе белка, кальция и йода, необходимого для нормального функционирования щитовидной железы. Во многих регионах на Земле, где не хватает йода, у людей развивается зоб (увеличенная щитовидная железа). В Америке для предупреждения этого заболевания в поваренную соль добавляется йод.

Морские водоросли отличаются низкой калорийностью — $\frac{1}{2}$ порционной чашки содержит всего 50 калорий. При этом они насыщены питательными веществами: та же самая порция содержит 2 г белка, 200 мкг фолиевой кислоты (половина дневной нормы для взрослого человека), 120 мг магния (почти $\frac{1}{3}$ дневной нормы взрослого человека), а также железо и кальций. Половина порционной чашки нори содержит всего 40 калорий и обеспечивает человека 6 г белка, а также 5200 МЕ витамина А (более 100% минимальной дневной нормы для взрослого), 2 мг железа (более 10% дневной нормы взрослого человека) и немного меньше магния и кальция, чем бурая водоросль.

В морских водорослях (главным образом в бурой водоросли) в больших количествах обнаружены лигнаны (противораковые фитоэстрогены, о которых вы уже читали в главе 2), которые способны защитить организм человека от некоторых видов раковых заболеваний. Два эксперимента позволили обнаружить защитное действие бурой водоросли у самок мышей, у которых химическим путем вызывали рак. Низкий уровень заболевания раком молочной железы отмечался у пациентов, в режиме которых присутствует большое количество бурой водоросли. Как показали исследования, бурая водоросль уменьшает вред, наносимый DNA некоторыми известными видами карциногенов. Некоторые данные относительно полезности водорослей требуют проверки. В настоящее время пищевые добавки из морских водорослей, в том числе таблетки бурой водоросли, продаются как средство повышения энергии. Фактов, достоверно указывающих на то, что они обладают таким свойством, нет, однако водоросли помогают при дефиците йода и недостаточности щитовидной железы — крайне редком состоянии среди людей, потребляющих йодированную соль. Многие врачи-терапевты утверждают, что эти добавки укрепляют иммунную систему. Достоверных доказательств этому нет, и на самом деле такие добавки могут причинить вред здоровью (см. «Меры предосторожности»).

Применение. Морские водоросли лучше всего употреблять в пищу в сочетании с другими продуктами. Бурую водоросль продают полосами длиной почти 1 м. Чтобы ее приготовить, надо разрезать полосу на маленькие полоски около 10 см и варить их в течение 10 минут. Затем водоросли нужно вынуть и использовать для приготовления супов, салатов и других блюд. Любимое блюдо на Окинаве — бурая водоросль, тушенная вместе с овощами или тофу и поданная в супе из мисо. Этот универсальный морской овощ можно также вымочить в воде и затем заворачивать в него рыбу и овощи, приправленные соевым соусом, саке и сахаром. Это блюдо — неотъемлемая часть новогоднего торжества, оно называется «комбумаки» или «осечи».

Нори продается в виде хрустящих сушеных листов, обычно упаковками от 1 до 40 листов в каждой. Целые упаковки можете хранить в кладовой. Нори не любит влаги, поэтому, после того как вы открыли

упаковку, храните ее плотно закрытой в холодильнике. В этом случае ее надо употребить в течение 3 недель. Нори не обязательно использовать для суши, можно заворачивать в нее также крупные рисовые шарики для пикника (см. рецепт рисовых шариков с лососем для пикника в главе 12). Просто разрежьте лист на полоски и затем заверните в них комочки риса. Это самое простое и вкусное блюдо из нори. Положите несколько маленьких кусочков нори в суп мисо, чтобы разнообразить его вкус и увеличить полезность.

Хидзики лучше всего использовать в тех блюдах, которые требуют тушения. Вымочите хидзики и сушеные соевые бобы в течение 2 часов или до тех пор, пока они не станут мягкими (на Окинаве их готовят накануне), затем потушите в небольшом количестве воды с морковью и конняку, приправьте соевым соусом, сахаром и саке. Полчашки сушеной хидзики хватит на четыре порции.

Вакаме лучше всего есть в сыром виде. Вымочите сушеную вакаме (столовую ложку на человека) в воде в течение 1 минуты. Она увеличится в размере в 10 раз. Обсушите ее и используйте для приготовления салата, в супе мисо или с макаронами. Нам особенно нравится вакаме и вермишель соба в густом супе (см. рецепт в главе 12).

Меры предосторожности. Тем, кто должен ограничить потребление натрия, следует быть осторожными с водорослями. Половина порционной чашки сырой вакаме содержит приблизительно 900 мг натрия. В официальных рекомендациях по питанию подчеркивается, что дневной прием натрия не должен превышать 6 г. Бурые водоросли и лейвер содержат меньше натрия — соответственно 250 и 60 г на половину порционной чашки.

Избегайте пищевых добавок из морских водорослей, поскольку они могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Большие дозы бурой водоросли в таблетках могут вызвать высыпания прыщей и угрей. Высокое содержание йода может вызвать проблемы со щитовидной железой, причем дело может дойти до хирургического вмешательства. Некоторые пилюли, содержащие железо, могут привести к гемохроматозу (переизбыток железа), а другие могут быть загрязнены мышьяком.

Итоги. Морские водоросли — великолепный источник кальция, цинка и йода, они также содержат значительное количество лигнанов. Они очень вкусны и, если употреблять их с умом, не должны привести к переизбытку натрия. Избегайте пищевых добавок из морских водорослей, поскольку они могут содержать переизбыток железа, ядовитые тяжелые металлы, быть токсичными для щитовидной железы.

ПРИПРАВЛЯЙТЕ ПИЩУ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ТРАВАМИ

Использование травяных укрепляющих и тонизирующих средств — это тема, которая, безусловно, вызывает оживленные споры среди диетологов и врачей. При всех несомненных преимуществах приема определенных трав существует также и несомненный риск для здоровья. Потребление трав в виде пилюль равносильно приему лекарства, возможно, более слабого, но тем не менее лекарства. Умеренное использование трав при приготовлении пищи относительно безопасный способ включить их в питание. На Окинаве применяют множество вкусовых приправ, трав и специй, и, без сомнения, здоровье только выигрывает от этого. Большинство трав содержат вещества, которые помогают в борьбе с вредоносным действием времени и дополнительно укрепляют защитные силы организма. Истинность некоторых утверждений подтверждена клиническими испытаниями. Здесь же мы говорим об удовольствии от их употребления в пищу, и если благодаря им вы будете чувствовать себя лучше и выглядеть моложе, тем лучше! Можем сказать, что, судя по всему, с жителями Окинавы они творят чудеса.

ДЕВЯТЬ АРОМАТИЧЕСКИХ ПРИПРАВ, СПЕЦИЙ И ТРАВ

Бонито

Бонито (вид скумбрии) является родственником тунца, а полоски сушеного бонито очень популярны на Окинаве и в Японии. Этот богатый жирами омега-3 и цинком продукт составляет основу японского бульона, именуемого «даси» — одного из наиболее вкусных в японской кухне.

Бонито можно использовать в качестве основы для супа или соуса, а также, чтобы добавить густоты. Наиболее часто из полосок бонито

готовят бульон даси, который обычно используют, чтобы приготовить соус для вермишели, суп мисо, японские омлеты и т. д.

Полоски сушеного бонито продаются в большинстве азиатских продуктовых магазинов, самая известная разновидность — аджиномото.

Хиппасу (перец)

(Piper retrofractum)

Это вьющееся растение приносит плоды, которые можно высушивать, молоть и использовать как перец. На Окинаве считают, что он помогает при болезнях желудка. Действительно, перец усиливает секрецию желудочного сока и стимулирует потерю жидкости. Обнаружено, что он обладает способностью противодействовать некоторым инфекциям. В пиперине обнаружены пять феноловых кислот, и все они обладают более мощным антиокислительным действием, чем витамин Е.

Порошок хиппасу придает уникальный вкус и свежий аромат большинству продуктов, в частности рису, макаронам, овощам и супам. Посыпайте порошком вермишель или супы. Салаты, рис, овощи и супы — все они выигрывают от добавки щепотки хиппасу. Или же, когда готовите, просто используйте его как вид полезного перца.

Хиппасу можно найти в некоторых азиатских продуктовых магазинах или заказать через Интернет (см. Приложение В сайт — <http://eatright.org>). Хиппасу имеет много общих свойств со свежесмолотым черным перцем, что делает его неплохим заменителем этой специи.

Кандаба, или ботва сладкого картофеля

(Ipomoea batatas)

Раньше кандаба спасала от голода, поскольку сладкий картофель растет быстро и хорошо даже в самых суровых климатических условиях. Теперь мы знаем, что сладкий картофель также очень питателен. На Окинаве едят не только его клубни, но и ботву, которая чрезвычайно богата витами-

ном А и является хорошим источником витамина С. Жители Окинавы утверждают, что она помогает предупреждать и лечить различные кишечные заболевания. Предполагается, что она содержит флавоноиды.

Кандабу часто употребляют в качестве вкусовой добавки к супу мисо или рису. Отварите ее и ешьте с полосками бонито и соевым соусом. Или же поджарьте с тофу и приправьте мисо.

Кандабу можно найти в некоторых азиатских продуктовых магазинах. Ее можно заменить шпинатом — они имеют много общих характеристик.

Корегусу, или перец чили в ликере «Авамори»

Нельзя не попробовать эту уникальную приправу, когда едите соба «по-окинавски» — знаменитую разновидность японской соба (пшеничная лапша). На Окинаве в любом магазине, где продают соба, можно увидеть бутылочки с маленькими цветными горошинами острого перца чили в крепком ликере «Авамори» (местное саке). Этот острый перец, пощипывающий язык, приятно дополняет блюда, содержащие мало соли. Он содержит антиоксиданты, много каротиноидов, а также витамины А и С.

Чтобы приправить пищу, добавьте щепотку этой специи. Она хорошо подходит к блюдам из морепродуктов, к соусу для барбекю или к заправкам.

Специя продается в некоторых азиатских продуктовых магазинах, можно также заказать ее через Интернет (см. приложение В <http://eatright.org>). Красные острые перцы хорошо заменяют корегусу.

Нигана, или горький лист

(Crepidiastrum lanceolatum)

На Окинаве этот горький лист едят сырым. Местные жители утверждают, что он «освежает» желудок, после того как позволишь себе что-то слишком жирное. Островитяне используют также этот лист в традици-

онной медицине, чтобы снизить жар, лечить язвы желудка и болезни сердца. Нигана содержит значительные количества витамина С и каротиноидов, он также помогает стимулировать пищеварение.

Разрежьте листья и залейте сверху любым соусом, таким как белый мисо, тофунез или арахисовое масло. Хорошо подходит в качестве гарнира к рыбе, зажаренной на гриле.

Нигана продается в некоторых азиатских продуктовых магазинах, можно также заказать через Интернет (см. приложение В). Зеленый турнепс служит хорошей заменой.

Сакуна, или трава долгой жизни

(Peucedanum japonicum)

«Съешь один лист и проживешь на один день дольше» — гласит народное изречение. Листьями сакуны на Окинаве лечат астму, высокое давление, невралгию, ревматизм, плеврит и бронхит. Трава имеет приятный запах, она используется также в ритуальных праздниках. Чтобы подтвердить целебное действие сакуны, необходимы дальнейшие исследования, но пища она действительно придает приятный мятный вкус.

Эта трава хороша в салатах и супах, особенно в супе мисо.

Сакуна продается в некоторых азиатских продуктовых магазинах, можно также заказать ее через Интернет (см. приложение В). Хорошим ее заменителем являются шпинат и зелень турнепса.

Ситими, или порошок семи специй

Ситими — это смесь перца чили, семян конопли, сушеной апельсиновой корки, хлопьев нори, белых семечек сезами, листьев саншо и семян белого мака. Поскольку один из фитонутриентов, капсаицин, считается в Японии сжигателем жиров, японская молодежь использует этот порошок со всеми блюдами. Как бы то ни было, можно тем не менее ут-

верждать, что семя конопли содержит омега-3-жирные кислоты, морские водоросли исключительно богаты кальцием; в порошке из семи специй также содержится масса других фитонутриентов, от каротиноидов до флавоноидов. Так что очень рекомендуем.

Порошок можно добавлять для вкуса в любую пищу. Бросьте щепотку в суп, жаренную на гриле рыбу, вермишель или тушеные овощи. Он даже придает особый приятный вкус простому рису или картофелю.

Порошок из семи специй продается в азиатских продуктовых магазинах.

Сушеные грибы шиитаки

(Lentinus edodes)

Эти грибы богаты витамином D (840 МЕ на 100 г), и в народной медицине Окинавы употребляются, чтобы лечить кашель и болезни сердца, а также для профилактики рака.

Вымочите несколько щепоток сушеных шиитаки в миске с водой по крайней мере в течение 15 минут, перед тем как добавить в блюдо. Не выливайте воду, в которой вымачивались грибы, потому что она придает великолепный вкус любой пище. Несколько щепоток восстановленных шиитаки, добавленных к рису, перед тем как начать его варить, также придают блюду приятный вкус (см. рецепт теплого грибного салата с чесночной заправкой в главе 12).

Сушеные грибы шиитаки продаются в бакалейных магазинах.

Сисо, или перилла

(Perilla frutescens)

Эта зелень исключительно богата витамином А, она содержит примерно 8700 МЕ на 100 г и превосходит в этом листья петрушки (7500 МЕ витамина А на 100 г). Ее вкус напоминает одновременно мяту и бази-

лик, и она используется в традиционной медицине для лечения жара, головных болей и от облысения.

Листья сисо дополняют вкус любого блюда, в котором используется базилик, таких как жаренная на гриле рыба, запеканки, супы и макароны.

Сисо обычно продается в азиатских продуктовых магазинах. Можно заменить листьями базилика.

Помните, что практически все эти травы и специи можно заказать через Интернет (см. приложение В).

ЦЕЛЕБНАЯ ЗАПАДНАЯ ПИЩА И ТРАВЫ

Окинава, разумеется, не обладает монополией на все лекарственные травы и целебную пищу. На Западе есть немало собственных, и большинство из них продаются на каждом углу. Вот некоторые из самых наших любимых.

Яблоки. Яблоки всегда пользовались популярностью — и совершенно обоснованно. Помимо того что яблоки просто вкусны, они хорошо наполняют желудок, низкокалорийны, их исключительно удобно есть — к ним не требуется подавать серебряные столовые приборы. Большинство сортов содержат примерно 90 калорий и много клетчатки, особенно пектина, который способствует снижению холестерина в крови. Они также настоящий клад противораковых флавоноидов. Содержащиеся в них натуральные сахара — главным образом фруктоза — более медленно всасываются в кровь, чем пищевой сахар, и, таким образом, они не представляют опасности для диабетиков. Сушеные яблоки являются более концентрированным источником клетчатки, представляя собой фантастическую закуску (содержит примерно 70 калорий на 1 унцию сушеных яблок).

Ромашка. Эта чудесная лекарственная трава ослабляет изжогу, помогает при несварении желудка и бессоннице. Она оказывает седативное действие на слизистые оболочки и поэтому хорошо «успокаивает»

желудок. Вы не можете навредить себе, если выпьете 1—2 чашки ромашки перед сном. Залейте столовую ложку ромашки чашкой горячей воды, настаивайте 10 минут, а затем процедите. Ее приятный мягкий цветочный запах успокаивает. Однако ромашка содержит вещество кумарин, разжижающее кровь, поэтому мы не рекомендуем пить больше чем шесть чашек в день, особенно если вы уже принимаете соответствующие лекарства.

Клюква. Эта ягода наиболее известна как средство лечения цистита, а также используется при камнях в почках и мочевом пузыре. Клюквенный сок давно применяется в качестве домашнего средства, и не без оснований: по крайней мере одно качественное исследование показало, что клюквенный сок не дает бактериям атаковать стенки мочевыводящих путей. Однако поступающий в продажу клюквенный сок часто слишком разбавлен сахаром или водой, чтобы оказывать какой-то эффект на здоровье. Так что лучше делать его самим с помощью соковыжималки. Если вы чувствуете, что без сахара не можете его пить, возьмите полезный сахар или разведите концентрированный сок двойным или тройным количеством яблочного сока.

Эхинацея. Этот лиловый корешок василька становится больше чем простым домашним средством от гриппа и простуд. Полученные научным путем факты говорят о том, что он действительно обладает лекарственными свойствами. Те, кто принимает эхинацею, выздоравливают от простуды и гриппа быстрее. А если принять ее при первых же признаках простуды, болезнь можно остановить. Для подтверждения всех фактов требуются дополнительные исследования, но эхинацея действительно является многообещающим растительным средством. Тем не менее мы не советуем пригоршнями принимать эхинацею, чтобы «укрепить иммунную систему». Исследования показывают, что, если вы будете принимать ее в течение года, она может усилить вашу подверженность простудам. Поэтому лучше всего держать ее просто в арсенале растительных средств на случай болезней. Если чувствуете, что заболеваете, попробуйте принимать по 300 мг три раза в день. Посмотрите сами, действует ли она на вас — возможно, вы будете приятно удивлены.

Чеснок. Старинный целитель. Древние римляне использовали чесночные припарки, чтобы предупредить заражение ран, и эта практика еще существовала во времена Первой мировой войны. Исследования показали, что чеснок обладает способностью задерживать рост бактерий, а также подтвердили его роль в лечении астмы, кандидоза, простуды, диабета, в снижении уровня холестерина в крови и кровяного давления. Он может даже способствовать предупреждению сердечных приступов и онкологических заболеваний. Употребляйте его без ограничений.

Имбирь. Имбирь веками использовался в народной медицине как средство против дурноты и тошноты. Свежий имбирь также широко используется на Окинаве и в Японии как приправа и как гарнир к суши и сашими. Он продается в свежем виде — как корень, в виде леденцов, как порошок и в капсулах. Если вы принимаете имбирь в лечебных целях, лучше всего подходит порошок, поскольку в нем высокая концентрация питательных веществ. Принимайте 4 г (примерно чайная ложка) порошка, поделив их на две или четыре дозы, в течение дня. Имбирный чай — хорошее растительное укрепляющее средство против гриппа, обладающее смягчающим и антивирусным действием. Чтобы приготовить свежий имбирный чай, порежьте кусок имбирного корня длиной в 1 дюйм на маленькие кусочки. Положите их в кастрюльку и тушите на маленьком огне примерно 15 минут, затем процедите. Добавьте немного меда для вкуса.

Острый перец. Острый перец — великолепный источник витаминов А и С. Четверть унции (примерно 1 столовая ложка) перца чили содержит 18 мг витамина С — примерно треть рекомендуемой дневной нормы. Острый перец содержит больше полезных веществ, чем сладкий, причем в сладком красном их больше, чем в зеленом. Попробуйте японский «порошок семи специй», который на 80% состоит из молотого острого перца чили и на 20% — из конопляного семени, сушеной апельсиновой корки, хлопьев водоросли нори, саншо (японского перца); белых семечек сезами и семян белого мака. Просто посыпьте им блюдо, когда захотите сделать пищу более острой. Фруктовый аромат и возбуждающий вкус оживят любое блюдо.

Лимон. Лимон — еще один мощный источник витамина С, а в том, что касается многообразия применения, он не знает себе равных. Сокам и сладостям, рыбе и заправкам салатов лимон придает приятный терпко-кислый вкус. Тертая цедра также применяется во многих рецептах, однако не забывайте как следует мыть лимоны, перед тем как натереть кожуру, поскольку их часто опрыскивают фунгицидами и пестицидами. Избегайте лимонов с восковым покрытием — оно «запечатывает» эти вредные для человека химические вещества. Хотя споры по поводу витамина С, кажется, никогда не прекратятся, есть много фактов, подтверждающих что витамин С из таких источников, как лимоны, помогает ослабить симптомы простуды и гриппа. Лучшее всего это заметно у тех людей, которые не потребляют достаточно витамина С. В следующий раз, когда простудитесь, попробуйте смешать столовую ложку лимонного сока и столовую ложку меда в чашке горячей воды. Это целительный и успокаивающий напиток.

Лук. На Окинаве очень любят лук. Как видно из табл. 22, приведенной в главе 4, лук — один из самых богатых флавоноидами овощей. В 100 г (примерно $\frac{2}{3}$ чашки) нарезанного лука содержится 45 мг противораковых флавоноидов — настоящий клад здоровья. Наука внимательно изучает другие полезные свойства скромного лука: его способность снижать уровень холестерина и препятствовать образованию тромбов, снижать кровяное давление и предупреждать инфекции. Лук высоко ценят за резкий вкус. Рекомендуем использовать этот удивительно полезный овощ без ограничений.

Папайя. Еще один высоко ценимый на Окинаве фрукт. Как и большинство желто-оранжевых фруктов, папайя богата витамином С и натуральным бета-каротином (растительная форма витамина А). Считается, что она отлично способствует пищеварению. Если добавить ее к курице или рыбе, блюдо приобретет сладковатый тропический вкус. Мазы, богатые папаином (энзим, содержащийся в папайе), часто используют, чтобы способствовать отшелушиванию омертвевших клеток кожи, например морщинистой кожи вокруг глаз. Помогает это или нет — судить не нам, но наверняка применение этих мазей не повредит. Мы считаем папайю безусловно полезным фруктом.

Петрушка. Эту распространенную траву можно использовать в качестве гарнира во множестве блюд. Кроме того, она великолепно освежает дыхание. Петрушка содержит значительное количество витаминов группы В и витамин С. Она может стимулировать сокращение гладких мышц мочевого пузыря и матки и действует как диуретик. Петрушку потребляют также в виде капсул, жидкого экстракта, масел и чая, но мы не рекомендуем эти формы, поскольку их эффективность пока не проверялась в клинических испытаниях с участием людей. Беременным и кормящим грудью женщинам не следует принимать капсулы из масла петрушки, поскольку это может увеличить уровень некоторых белков в плазме, кальция в крови и вызвать потению жидкости.

Перечная мята. Мятный чай давно известен как народное средство, способствующее пищеварению. Перечная мята также использовалась для симптоматического лечения кашля, простуды и жара. Мы предпочитаем употреблять напиток из мяты после обеда. Некоторые исследования подтверждают эффективность использования мятного масла для лечения желчнокаменной болезни, а также инфекций, вызванных грибом *Candida*. Для этой цели используют специальные капсулы, но их следует принимать под наблюдением врача.

Ревень. Это растение богато витамином С, калием и кальцием. Из-за кислого вкуса его готовят с большим количеством сахара, что увеличивает калорийность блюда, но не лишает полезности. Одна чашка приготовленного подслащенного ревеня обеспечивает организм человека 280 калориями. Чтобы уменьшить количество калорий, но сохранить сладость, варите ревень со сладкими фруктами, например с ягодами, яблоками и бананами. Он будет таким же вкусным, а вы увеличите потребление фруктов и снизите количество калорий. Тройная польза!

Помидоры. Недавно проведенные учеными Гарварда исследования показали, что потребление помидоров может уменьшить риск развития рака предстательной железы. Дело, по-видимому, в высоком содержании в них ликопена — каротиноида, намного более мощного, чем бета-каротин. Приготовленные помидоры, судя по всему, в боль-

шей степени защищают от рака, чем свежие, особенно, если они приготовлены в масле (ликопен — жирорастворимый каротиноид, поэтому для всасывания организму необходимо присутствие масла). Без колебаний внесите помидоры в список продуктов, которые вам предстоит купить.

Совсем недавно врачи неохотно признавали, что травы или пища могут обладать какими-то конкретными полезными для здоровья свойствами. Это время прошло, потому что теперь у нас есть результаты научных исследований, которые подтверждают полезность той или иной пищи или трав в процессе исцеления человека от болезней. Помните «начи гасаи»: пища — действительно лекарство, и то, что вы закладываете в свой организм, должно способствовать исцелению, а не задерживать его.

Почти четверть века прошло с тех пор, как наша группа начала исследовать травяные укрепляющие средства и целительную пищу жителей Окинавы. С тех пор значительная часть дождевых лесов на основном острове исчезла. Через непроходимые прежде территории прокладываются дороги, большие просеки в лесу используются в качестве полигонов местными военными базами, военно-морской флот направляет выстрелы в лес во время учений. Уникальные виды растений и животных исчезают тревожно высокими темпами. Знания о лекарственных травах, которыми владеют старики на Окинаве, исчезают, число традиционных целителей уменьшается, а дождевые леса отступают и остаются только на внешних маленьких островах. К счастью, усилия, предпринимаемые с целью сохранить лес и его обитателей, имеют некоторый успех, по мере того как жители Окинавы снова открывают для себя ценность своих древних лесов, системы традиционной медицины и лекарственных трав. Появилась надежда, что северные леса могут быть объявлены ЮНЕСКО Всемирным наследием. Мы надеемся, что поворот современной жизни в сторону развития и модернизации может быть успешно уравновешен стремлением сохранить старые методы и способы жизни и «Галапагосы Востока» продолжат развитие для будущих поколений. Предки и потомство — на самом деле все мы — не заслуживают меньшего.

Жить в гармонии с природой и окружающим сообществом, вместо того чтобы пытаться господствовать или разрушать, — ключ к здоровой жизни. Эта философия содержится в Программе Окинавы и отражается не только в убеждениях островитян в отношении питания, она также проявляется в их взглядах на физическую активность, как вы увидите из следующей главы.

ГЛАВА 6

ХУДЕЙТЕ И ОЗДРАВЛИВАЙТЕСЬ

Отступай и побеждай;
Сгибайся и будь прямым;
Опустоши себя и будь полным;
Состарься и будь новым.

Вот почему говорят древние:
«Отступай и преодолевай».
Будь целым,
И все придет к тебе.

Дао Те Чинг

Эти слова отражают суть восточного подхода к физической форме и дух жителей Окинавы. Для пожилых людей физическая активность — это часть естественного ритма жизни, которая помогает старикам Окинавы не только сохранять физическое здоровье, но и жить в согласии со своей системой убеждений. Их деятельность может быть простой, как, например, садоводство — считается, что растения и травы наполнены духовной энергией. Это могут быть традиционные танцы, которые сами по себе медитативны, и в них прославляются мифы и рассказы старого королевства. Или же это может быть вселяющее энер-

гию боевое искусство, как, например, каратэ, которое требует гармонии разума и тела. Все эти и большинство других видов физической активности, которые старики выбирают, помогают им соединить свою физическую сущность с психологической и духовной, ощущать свою целостность.

Для 96-летнего Сейкичи Уехара ощущение завершенности приходит от *mutubu-udundi*, редкого вида боевого искусства (типа каратэ), которое на протяжении веков было известно только представителям королевской крови Рюкю. Каждое воскресенье по утрам можно увидеть этого мастера боевых искусств на пляже в окружении группы нетерпеливых учеников, которых он обучает секретам этого особого вида каратэ. Незадолго до смерти последнего короля Шо в начале XX века Сейкичи-сэнсэй (сэнсэй — это уважительное обращение, означающее «учитель» или «доктор»), которому тогда было немногим больше 30 лет, был избран преемником и хранителем для будущих поколений священного знания этого боевого искусства. И теперь, приближаясь к своему столетию, он не только продолжает учить, но и остается грозным противником.

Во время празднования нового тысячелетия Сейкичи-сэнсэй был избран для участия в транслируемом по всей Японии новогоднем матче. Ему предстояло показать свое искусство, противопоставив его боксерскому мастерству Кацуо Токашики, бывшего чемпиона Всемирной ассоциации бокса в легком весе родом с Окинавы, которому было тогда 30 с чем-то лет. Старый мастер обнаружил потрясающую гибкость и подвижность с самой первой минуты. Он ловко изгибался и вертелся, чтобы избежать молниеносных ударов мощного экс-боксера (основной принцип *mutubu-udundi* — избегать столкновений и наносить удар только после того, как все остальные возможности будут исчерпаны). Это продолжалось более 20 минут. Наконец, когда Токашики устал и на мгновение потерял бдительность, Сейкичи-сэнсэй нанес один быстрый удар — и все было кончено. Молодой боксер, оглушенный, но не слишком серьезно раненный, покинул ринг, в изумлении трясая головой и не веря тому, что произошло. «Ярарета, ярарета! — бормотал он. — Не могу поверить... Он побил меня... Он побил меня». Позднее, пересказывая ход матча нашему

ассистенту, Сейкичи-сэнсэй со смехом сказал: «Ничего особенного. Он был просто слишком молод и недостаточно зрел, чтобы победить меня». Этому человеку 96 лет!

Без сомнения, боевые искусства, которые требуют от человека поддержания в отличной форме физических и умственных способностей, помогают ему оставаться молодым и сильным. Но это не означает, что все мы должны стать такими же мастерами, как Сейкичи-сэнсэй. Помимо «жестких», грубых боевых искусств, существуют и «мягкие» боевые искусства, которые, не требуя жесткости и большой физической силы, тем не менее также могут помочь вам держать в тонусе тело и ум и привести к состоянию единства тела, ума и духа. Их с легкостью могут практиковать и молодые, и старые.

Наиболее известное, пожалуй, из всех мягких боевых искусств в Америке — тайцзи. Это спокойная, не требующая ударов аэробическая активность, часто описываемая как медитация в действии, которая состоит из медленных, изящных движений в различных комбинациях. Регулярные занятия тайцзи обеспечат вам полезное воздействие аэробных упражнений, силовую тренировку и гибкость, а также одновременно и психодуховную завершенность, которая остается после медитации или молитвы. Далее в этой главе мы познакомим вас с некоторыми из основных движений, так что вы сами сможете попробовать сделать их у себя дома.

Тайцзи и другие боевые искусства первоначально появились в Китае в период между 2500 годом до н. э. и 400 годом н. э. как средство совершенствования дао, или духовной энергии. В соответствии с «Классической медициной внутренних органов Желтого императора», написанной где-то между 2500 и 1000 годами до н. э., боевые искусства сначала предназначались для того, чтобы увеличить продолжительность жизни подданных Желтого императора, которая была вдвое меньше ожидаемой продолжительности жизни.

В наши дни боевые искусства в разных видах по-прежнему помогают жить дольше. Благодаря долгой истории культурных отношений с Китаем жители Окинавы стали пионерами боевых искусств. На самом

деле некоторые их виды, такие как каратэ, были усовершенствованы самими островитянами. Хотя каратэ — по-прежнему наиболее часто практикуемое боевое искусство на Окинаве, тайцзи приобретает все большую популярность не только на Окинаве, но и во всем мире, по мере того как польза для здоровья от занятий этим видом боевых искусств становится все более очевидной.

Большинство из нас понимают пользу физических упражнений, однако в США регулярно подвергают себя тем или иным физическим нагрузкам менее 40% населения. Трудно точно установить почему, но это так. Может быть, для многих физические упражнения — это своего рода тяжелое испытание, что-то, что мы вынуждены делать для достижения какой-то смутно обозначенной, далекой цели. Может быть, мы не видим в них особого смысла или просто «слишком заняты». На Окинаве это не так. Для ее жителей физическая активность — это способ жить. Данные Центра исследований здоровья населения Японии в отношении образа жизни, питания и здоровья показывают, что на Окинаве люди средних лет физически более активны, чем в среднем японцы и тем более американцы. И старики Окинавы также находятся в лучшей физической форме, как свидетельствует средний индекс массы тела. Посмотрим, что же подразумевается под физической формой.

ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Чтобы хорошо выглядеть и отлично чувствовать себя, мы должны отвечать трем критериям физической формы: анаэробности, аэробности и гибкости. Нередко даже серьезные спортсмены доводят до крайности физическую форму по одному из этих критериев, полностью пренебрегая другими. Типичный пример — культуристы. Некоторые (меньшинство) вообще ничего не делают, кроме как поднимают тяжести. Они способны подняться с корточек, держа на спине до полтонны веса, но выдыхаются, преодолев один пролет лестницы, и настолько негибки, что с трудом могут согнуться, чтобы завязать

шнурки на кроссовках. Они находятся в хорошей анаэробной форме, но совершенно вне аэробной формы, и у них полностью отсутствует гибкость. Наша цель — помочь вам быть в форме на всех трех уровнях.

Аэробная тренированность

Аэробная физическая форма (требующая кислорода) определяется как энергетическая эффективность тела, то есть насколько эффективно тело обеспечивает мышцы кислородом. Чем сильнее и здоровее сердце, тем более эффективно переносится кислород. Вот как все происходит: как и огню, телу необходим кислород, чтобы сжечь топливо и получить энергию. Кислород нужно извлечь из крови. Когда мы в хорошей аэробной форме, сердце за один удар прокачивает много крови, несущей кислород. Кровь поставляет его работающим мышцам быстро и эффективно. Когда мы в плохой аэробной форме, сердце вынуждено качать кровь намного чаще, чтобы подвести то же количество кислорода к мышцам. В связи с этим сердечная мышца быстрее изнашивается, а все ткани испытывают недостаток кислорода. Сердце и легкие аэробически нездорового человека в результате должны работать больше, чтобы перенести то же количество кислорода, что и аэробически здорового. Вот почему мы можем использовать частоту пульса в качестве теста аэробического здоровья: если при минимальных усилиях пульс сильно учащается, человек аэробически нездоров. Ему необходимо тренировать сердце, скорее всего, как и все тело.

Люди, нездоровые аэробически, часто выдыхаются при минимальной нагрузке, например даже пройдя пешком полквартала. Существует специальное оборудование, с помощью которого измеряется аэробная форма. Многим из нас приходилось видеть спортсменов, бегущих по беговой дорожке с маской и аппаратом для дыхания, которые, в свою очередь, прикреплены к сложной машине, предназначенной для измерения количества кислорода, необходимого для набора упражнений соответствующего уровня. Вы можете сами грубо определить собственную аэробную тренированность, и для этого вам не понадобятся дорогостоящие машины. Простой ша-

говый тест прекрасно даст вам представление о том, на каком уровне физической формы вы находитесь. Попробуйте применить приведенный ниже шаговый тест Текумсе. Тест хорош тем, что вы сами можете управлять уровнем работы, а поверхность, на которой вы делаете шаги, имеет примерно ту же высоту, что и ступеньки лестницы. Вы можете провести тест сами, но проще его проводить с партнером.

Шаговый тест Текумсе

Найдите ступеньку или табуретку высотой 20 см. Если вам нужно отрегулировать высоту от пола, возьмите доску или другой широкий плоский предмет. Важно соблюдать правильный темп, поэтому потренируйтесь немного, чтобы убедиться, что вы правильно все делаете, прежде чем начнете измерять время. Идея заключается в том, чтобы подняться и спуститься со ступеньки два раза за 5 секунд, таким образом, у вас получится 24 подъема каждую минуту в течение 3 минут. Ваш партнер может подбадривать вас и задавать правильный темп, повторяя «вверх, вверх, вниз, вниз, вверх, вверх, вниз, вниз», когда вы ставите на ступеньку одну ногу, потом другую, затем спускаете одну ногу, потом другую в течение пяти секунд. Наиболее точным инструментом измерения был бы метроном, установленный на 96 ударов в минуту, — тогда вы делали бы один шаг на один удар, — но секундная стрелка часов тоже годится.

После того как отработаете темп, начните либо сами отсчитывать время, либо пусть партнер даст вам сигнал начать и через 3 минуты — остановиться. Ровно через 30 секунд, после того как остановитесь, измеряйте пульс в течение 30 секунд. Число ударов будет показателем вашей аэробной формы. По приведенной ниже табл. 23 определите, к какой категории вы относитесь. По мере того как система кровообращения у вас станет более эффективно переносить кровь и кислород, ей потребуется все меньше сердечных ударов для одного и того же вида работы. Самый важный момент здесь — чтобы процедура выполнялась совершенно одинаково каждый раз, когда вы ее проделываете.

Таблица 23

**КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ,
СОСТАВЛЕННАЯ НА ОСНОВЕ 30-СЕКУНДНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

Физическая форма	Число ударов сердца в возрасте			
	20—29 лет	30—39 лет	40—49 лет	50 лет и старше
<u>МУЖЧИНЫ</u>				
Выдающаяся	34—36	35—38	37—39	37—40
Очень хорошая	37—40	39—41	40—42	41—43
Хорошая	41—42	42—43	43—44	44—45
Средняя	43—47	44—47	45—49	46—49
Неважная	48—51	48—51	50—53	50—53
Плохая	52—59	52—59	54—60	54—62
<u>ЖЕНЩИНЫ</u>				
Выдающаяся	39—42	39—42	41—43	41—44
Очень хорошая	43—44	43—45	44—45	45—47
Хорошая	45—46	46—47	46—47	48—49
Средняя	47—52	48—53	48—54	50—55
Неважная	53—56	54—56	55—57	56—58
Плохая	57—66	57—66	58—67	59—66

Анаэробная тренированность

Анаэробная форма (не требующая кислорода) хорошо иллюстрируется на примере поднятия тяжестей. Здесь речь идет о способности выполнять работу. В ньютоновой физике работа равняется способности генерировать силу и двигать ее на определенное расстояние — переме-

щать вес во время упражнений на тренировку пресса, например. Чтобы сохранить мышечную силу, вам нужно тренировать мышцы — все очень просто. Большинство спортзалов оборудованы тренажерами и гантелями специально для этой цели, но далее в этой главе мы также покажем, как можно наращивать силу с помощью простых и приятных упражнений из «мягких» видов боевых искусств.

Гибкость

Большинство людей знают, что гибкость — это способность свободно двигать суставами. Однако большинство из нас не связывает данную способность с физической формой. Это большая ошибка. Гибкость — один из самых больших секретов молодого вида и ощущения молодости. Гибкость придает пружинистость походке, улучшает осанку и помогает не допустить или отсрочить потерю двигательной функции, связанную со старостью.

Если нам под тридцать или сразу после тридцати и мы не занимаемся физическими упражнениями, то начинаем замечать некоторые изменения в мышцах, суставах и соединительных тканях (например, в сухожилиях, которыми мышцы прикрепляются к костям). Наши мышцы начинают уменьшаться в объеме, суставы перестают быть гибкими. Мы чувствуем, как возрастает ригидность мышц после любого физического усилия, более напряженного, чем обычная повседневная деятельность. Из-за слабой гибкости у нас возрастает риск растяжения мышц, появляются одеревенелость суставов и боли, мы чаще падаем и наносим себе повреждения. В каком-то смысле наши мышцы и соединительные ткани подобны резинке для упаковки лекарств. Если ими пользуются регулярно, они сохраняют свою форму. Если бросить их в угол, не используя, то при неожиданном растяжении они порвутся. Мало-приятная картина.

Старики Окинавы являются лучшим примером того, что могут сделать несколько простых растяжек. Большинство островитян, даже те, кому за сто, могут сидеть на полу скрестив ноги по-турецки, продолжительное время. Им не нужны стулья. Сколько стариков в Америке могут так сидеть? Это не к тому, чтобы обязательно поста-

вить своей целью научиться сидеть по-турецки. Идея состоит в том, что нам нужно растягивать тело определенным образом, иначе мы потеряем свободу движений. Как говорится, «пользуйся, а не то прощайся».

Однако не все так плохо: начать растягиваться можно в любом возрасте. Даже в старости человек способен вернуть себе часть прежней гибкости. В исследованиях, проведенных Университетом Тафтс, 90-летние старики сумели значительно улучшить силу и гибкость. Так что теперь самое время начать, 90 вам лет или 19. Включите упражнения на гибкость в 5—10-минутную разминку до и после упражнений. Кроме того, старайтесь растягиваться каждый вечер перед сном, даже если вы делаете это в течение дня. Такие растяжки помогут расслабить мышцы перед сном и обеспечат вам некоторую тренировку гибкости каждый день, даже если вы пропустили свои обычные упражнения. Вот несколько советов, которые нужно помнить.

- Растягивайтесь медленно, избегая резких движений.
- Не растягивайтесь до боли.
- Не задерживайте дыхание во время растягивания (или во время любого другого упражнения на растяжение).

Медленные, статичные растяжки особенно благоприятны после упражнений. Они помогают уменьшить болезненность мышц, а тем мышцам, которые напрягались во время тренировки, они помогают вернуться в прежнее состояние. Всегда хорошо растягивать все группы мышц, даже если сделанные вами упражнения были направлены на тренировку какой-то конкретной группы. Бегунам и скороходам, например, следует растягивать, помимо четырехглавых, и другие мышцы; теннисистам — не только плечи, руки и спину. Растягивание всего тела не занимает много времени, и тело, без сомнения, отблагодарит вас за заботу. Всегда следует растягивать мышцы верхних и нижних конечностей, спины и живота. После растяжения напряженные мышцы расслабятся, гибкость мышц возрастет, увеличится подвижность суставов. Вскоре вы заметите, что любые движения, от подъема по лестнице до домашней работы и спортивных упражнений выполнять стало легче.

Некоторые быстрые и простые растяжки

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты над головой. Потянитесь как можно выше, не поднимая при этом пятки над полом. Оставайтесь в таком положении до счета десять. Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед, касаясь пальцами пола между ступнями. Оставайтесь в этом положении до счета десять. Если достать до пола слишком трудно, сгибайтесь как можете — попытайтесь коснуться пальцами верха обуви, лодыжек или икр. Повторите упражнение 3—4 раза. Упражнение растягивает верхнюю часть спины, поясницу и руки.

2. Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки. Положите ладони на стену на высоте плеч. Спину держите прямо, пятки должны быть плотно прижаты к полу. Медленно сгибайте локти, пока лбом не коснетесь стены (или наклонитесь так близко, как только сможете). Выдвинете бедра вперед к стене и задержитесь в этом положении на 20 секунд. Повторите упражнение со слегка согнутыми коленями. Упражнение растягивает предплечья и поясницу.

3. Вращайте руками пять раз вперед, затем назад. Упражнение растягивает плечи.

4. Вытяните руки над головой, затем медленно опустите их и обхватите себя руками, сначала одной, потом другой. Упражнение растягивает верхнюю часть спины.

5. Медленно поверните голову налево, потом вернитесь назад и поверните ее медленно направо. Повторите три раза. Упражнение растягивает шейные мышцы.

6. Держа корпус строго прямо, вращайте бедрами налево, затем направо, затем вперед и назад. Повторите три раза. Упражнение растягивает поясницу и бедра.

7. Поднимите правое колено к груди и задержитесь в этом положении в течение десяти секунд, затем медленно опустите ногу на пол. Те-

перь поднимите левую ногу к груди и задержитесь на десять секунд. Упражнение растягивает мышцы спины и бедер.

8. Поставьте одну ногу позади другой, делая длинный шаг. Ногу, которая находится сзади, держите выпрямленной, пятку плотно прижмите к полу. Ногу, находящуюся спереди, согните. Задержитесь в таком положении 10 секунд. Поменяйте положение ног. Упражнение растягивает икры и подколенные сухожилия.

9. Прислонившись к стенке для сохранения равновесия, возьмитесь правой рукой за правую стопу и мягко поднимите ее к левой ягодице. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Повторите то же самое с левой ногой. Упражнение растягивает бедра.

10. Положите правую руку сзади на шею между плечами. Другой рукой нажмите на локоть, чтобы почувствовать, как растягивается верхняя часть руки. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. То же самое сделайте левой рукой. Упражнение растягивает мышцы верхних конечностей.

11. Поместите правую руку между плечами, а левую положите на поясницу. Затем тянитесь за спиной правой рукой до левой, пока ладони не встретятся. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Поменяйте руки. Если руки не дотягиваются друг до друга, возьмите ремень, галстук или полотенце в находящуюся сверху руку и ухватитесь за него снизу другой рукой. Упражнение растягивает верхнюю часть спины.

12. Лягте на спину на мат или мягкую поверхность; ноги вытянуты и подняты вверх, руки по сторонам. Согните колени и подтяните их к груди. Обхватите ноги руками ниже коленей и подтяните колени к груди, слегка приподнимая ягодицы с пола. Опустите ягодицы и, удерживая колени у груди, медленно покачайтесь из стороны в сторону. Упражнение растягивает поясницу и ягодицы.

Эти растяжки помогут вам подготовить мышцы к выполнению физических упражнений или успокоиться после тренировки. Будьте

осторожны, не растягивайтесь слишком перед тренировкой — вы можете повредить еще не согревшиеся мышцы. После упражнений можете растягиваться подольше, поскольку мышцы теплые и могут тянуться сильнее. Таким образом вы еще больше увеличите свою гибкость.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОКИНАВЫ

Если вы не занимаетесь постоянно каким-то видом спорта, включение регулярных физических упражнений в свою жизнь может оказаться для вас по-настоящему трудным как в моральном отношении, так и в физическом. Все мы знаем, что говорить о переменах в жизни всегда легче, чем действительно произвести их. Есть несколько этапов, через которые все мы проходим, когда обдумываем перемену. Некоторые из нас в большей степени готовы к переменам: первые стадии включения физической активности в жизнь уже позади, и, читая эти строки, кто-то уже завязывает шнурки на кроссовках. Другие начинают с самого начала и размышляют: «Хм, упражнения... Неплохо, конечно, а нужно ли мне это?»

Чтобы сделать любой серьезный выбор в жизни, нужно пройти семь этапов, перед тем как осуществить перемену. Полезно знать, на каком этапе перемены вы находитесь, — тогда вы сможете избежать обычных в этом процессе камней преткновения и успешно перейти к следующей фазе. Здесь мы объясняем, что собой представляют эти семь этапов, и даем конкретные советы, как облегчить себе прохождение через них. Эти советы основаны на весьма эффективной психологической модели, именуемой «Этапы перемен», которая успешно применялась для преодоления пагубных привычек, таких как курение или алкоголизм. Мы обнаружили, что эта модель одинаково эффективна и для реализации Программы Окинавы, и для выработки нового уровня физической формы, уверенности в себе и благополучия — то есть нового измерения понятия «здоровье».

СЕМЬ ЭТАПОВ ПЕРЕМЕНЫ

1. Неверие. Вы все еще не убеждены в необходимости перемены.

- Почитайте о последствиях сидячего образа жизни и ожирения для здоровья.
- Почитайте вдохновляющие истории о тех, кто успешно изменил свою жизнь.
- Поговорите с теми, кто успешно изменил свою жизнь.
- Поговорите с врачом о последствиях сидячего образа жизни для здоровья и положительном воздействии физических упражнений.

2. Появилось убеждение, но решение не принято. Вы верите, что вам следует быть более активными, но не можете приступить к делу.

- Представьте себя как совершенно нового человека: как вы будете выглядеть, сколько вы будете весить, какую новую одежду сможете носить, насколько энергичным будете себя чувствовать, насколько моложе будете выглядеть. Сопоставьте этот образ с вашим прежним «я».
- Оцените пользу для здоровья — насколько упражнения снизят риск развития болезней сердца, диабета, депрессии, остеопороза и других.
- Представьте себе новые социальные возможности.
- Будьте реалистичны по поводу альтернатив: телевизор, больше работы, жизнь проходит мимо — и в противоположность этому активная жизненная позиция, принятие вызова, который бросает судьба.

3. Активное планирование. Вы активно планируете переделку самих себя.

- Назначьте день, когда вы приступите к занятиям.
- Ставьте небольшие, достижимые цели — путь даже несколько минут в день три-четыре дня в неделю.
- Составьте подробный план, в том числе выделите время для упражнений и распишите его в ежедневнике не меньше чем на 3 месяца вперед.
- Будьте конкретны: когда, как долго, где вы будете тренироваться, какие есть возможности на случай плохой погоды или непредвиденных обстоятельств, в том числе перегрузки на работе, болезни и отпуска.

- Заручитесь поддержкой. Пусть другие знают, что вы будете тренироваться. Посмотрите, что посоветуют вам друзья, интересно ли им будет присоединиться к вам.

- Поставьте себе цели. Если вы будете заниматься ходьбой, подумайте о коротких пробежках или даже марафоне с чередованием бега и быстрой ходьбы.

- Верьте в себя и не давайте ничему вставать у вас на пути. Это ваша жизнь!

4. Активная вовлеченность. В настоящее время вы занимаетесь спортом на регулярной основе.

- Ведите журнал тренировок.

- Вознаграждайте себя каждую неделю. Это может быть обед в любимом ресторане, хороший фильм, концерт или что-то другое, что вы особенно любите.

- Сохраняйте позитивный подход к продвижению вперед.

- Будьте настойчивы.

- Не беспокойтесь, если пропустили одну тренировку. Проведите ее на следующий день.

5. Создание образа. Вы не только тренируетесь, вы создаете новый образ себя. Вы видите себя как «скалохода» или «пловца».

- Представьте, как сдвигается этот образец. Вам следует попытаться определить себя по своим действиям — вы «практикующий тай чи», вы «марафонец».

- Подпишитесь на журналы, которые укрепляют этот новый образ.

- Ищите других людей, которые вовлечены в аналогичную деятельность.

6. Поддержание образа. У вас есть новый образ самих себя, и только суровые удары судьбы, такие как болезнь или физическое повреждение, могут отвратить вас от продолжения тренировок.

- Составьте план поддержки на случай ударов судьбы.

- Продолжайте оттачивать свои цели. Вы тренируетесь только для того, чтобы быть в форме? А не хотите поставить цель сбросить вес? Может быть, вам хотелось бы участвовать в соревнованиях?

7. *Новый (новая) вы.* Вы теперь новый человек.

- Расширяйте горизонты, стремясь получить больше знаний о своих занятиях физическими упражнениями.
- Помогите другим обрести целостность, познакомив их со своей методикой.
- Подумайте о том, чтобы перенести свой опыт на бумагу.
- Сохраните дневник тренировок.

ВВЕДЕНИЕ В БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Боевые искусства олицетворяют дух преданности жителей Окинавы физической активности как образу жизни и как способу достигать все более высоких целей и сосредоточения. Такой самонастрой становится все более популярным на Западе, где он воспринимается как способ усовершенствовать физическую сторону существования, одновременно приобретая ощущение контроля за собственной жизнью. Мы включили в эту главу в качестве введения некоторые наиболее популярные виды боевых искусств. Некоторые практикуют на Окинаве, некоторые — где-то еще, но все они представляют огромную пользу для здоровья. Возможно, одно из них привлечет вас.

Айкидо

Айкидо означает «путь всеобщей гармонии». Это чисто оборонительный вид боевого искусства. Морихеи Йешиба, знаток боевых искусств из Японии, разработал его в 1942 году. Принцип его действия следующий: защищающийся (тори) избегает повреждений, не причиняя вреда своему противнику (юке). Серия элегантно текучих или вращательных круговых движений, в которые могут входить запирающие, удерживающие, крутящие и кувырки, выполняются на расстоянии вытянутой руки. С помощью захватов рук и кистей и толчков бедрами и ногами тори пытается бросить юке на землю. Тори должен «смешаться» с юке, чтобы перенаправить движение или отвести приходящие от противника удары — задачу, которую часто сравнивают с задачей вернуть на прямую дорогу потерявший управление автомобиль. В айкидо, как и

во многих боевых искусствах, конечная цель — возвращать «чи», универсальную энергию. Айкидо в последнее время стало хорошо известно благодаря голливудским фильмам в жанре «экшн» с участием «жесткого парня» Стивена Сигала.

Джиу-джитсу

Джиу-джитсу было разработано японскими самураями (класс воинов) как система самообороны без применения оружия. Комбинация равновесия, силы, координации, рычагов и скорости помогает одолеть противника. С помощью силы и рычага при участии локтя или запястья можно запереть противника в болезненной позиции и заставить его сдаться.

Дзюдо

Дзюдо означает «мягкий путь» или «путь гибкости». Это было первое боевое искусство, которое включили в Олимпийские игры (1964 г.). Дзюдо стало широко известно в 1882 году, благодаря Джигоро Кано, японскому учителю физического воспитания, как вид спорта, основанный на различных техниках обхвата противника и бросания его на землю. Оно отпочковалось от джиу-джитсу и основывается на скорости, координации, равновесии и падениях. В этом виде спорта цель — бросить противника и прижать его к земле. С помощью серии бросков и придавливания за горло «дзюдокас» (противники) стараются пригвоздить друг друга к мату на 30 секунд, чтобы выиграть матч.

Каратэ-до

Как средство самообороны, каратэ предполагает, что человек безоружен. Действительно, само слово означает «пустая рука» («кара» — пустой, «тэ» — рука). Это часто оказывается сюрпризом для непосвященных, поскольку у многих каратэ ассоциируется с насилием, оружием и агрессией. В действительности же это очень далеко от истины. Использование каратэ с агрессивными целями полностью противоречит философским идеалам этого боевого искусства — «каратэ ни сенте нэши»,

что означает «в каратэ нет первого нападения». Эти слова, которые великий учитель каратэ Гичин Фунакоши часто повторял своим ученикам, выгравированы на посвященном ему памятнике в монастыре дзен недалеко от Токио. Слова доходят до самого сердца жителей Окинавы, так как отражают часть культурной традиции, провозглашающей добродетели мирного разрешения конфликтов.

Каратэ-до (путь «пустой» или «китайской» руки) — самое популярное «жесткое» боевое искусство в Японии. Оно имеет миллионы приверженцев по всему миру. Первоначально оно было разработано на Окинаве как средство самообороны, после того как оружие было запрещено во времена правления короля Шо Шина (1477—1526 гг.). Некоторые элементы каратэ-до, по-видимому, были заимствованы в аналогичной китайской технике обороны, которая практиковалась в 1600-х годах, но появилась намного раньше.

Для каратэ характерна внушающая впечатление совокупность ударов руками и ногами, требований физической подготовки, упора на технике дыхания и его «ката», или повторений ударов, блокирования и поворотов. Ступни, ноги, локти, голова, кулаки — все используются для пинков, ударов, защитного блокирования и других приемов. Чтобы сосредоточить как можно больше силы на объекте воздействия, необходима напряженная концентрация. Для большинства занимающихся каратэ, однако, это намного больше, чем спорт или техника обороны. Каратэ тесно связано с образом жизни, в котором упор делается на самодисциплине и духовном осознании себя. В каратэ как спорте популярны два типа соревнований: «ката», в котором судья присуждает очки за технику и координацию, и «кумитэ», где очки засчитываются за хорошо рассчитанные по времени атакующие удары. В соревнованиях по каратэ противникам не разрешается наносить друг другу настоящие удары. Они должны останавливаться за мгновение до физического прикосновения.

Шошин Нагамине, один из великих учителей каратэ на Окинаве, который по-прежнему занимается совершенствованием этого боевого искусства в свои 90 с лишним лет, написал о физических и философских аспектах каратэ следующее:

Каратэ — способ самосовершенствования... Благодаря ему человек становится деятельным. Оно воспитывает в человеке эффективность. Оно воспитывает уверенность в себе. Овладев им, человек будет вознагражден, ибо сможет разрешить любую ситуацию, затратив на это ровно столько усилий, сколько нужно, не больше и не меньше. Оно дает вам контроль за непокорным умом, так что ни физическая опасность извне, ни буйные страсти изнутри не смогут сбить вас с пути.

Кунг-фу

Кунг-фу — это английское название целого ряда китайских стилей борьбы. Цель кунг-фу — остановить противника с помощью разнообразных движений, в том числе пинков и ударов. Первоначально существовало только пять стилей, которые возникли из наблюдений за естественными движениями животных. В настоящее время существуют сотни различных стилей. Пять наиболее популярных — это «тигр», «журавль», «леопард», «змея» и «дракон». Вместе их называют «кулак пяти животных».

Таэквондо

Это корейское современное боевое искусство, для которого характерны быстрые сильные удары ногой («таэ» — «пинок», «удар ногой», «квон» — «кулак» или «удар рукой» и «до» — «путь»). Это искусство создавалось под влиянием шотокан каратэ и традиционных корейских боевых искусств. Происхождение таэквондо относится к 50-му году до н. э., когда практиковалось боевое искусство таэквон. Таэквондо стало демонстрационным видом спорта на Олимпийских играх 1988 года.

Таэ-бо

Таэ-бо — это западное сочетание приемов таэквондо и элементов бокса, выполняемых под музыку — в быстром ритме используемой в аэробике танцевальной музыки хип-хоп. Типичное часовое занятие — это хореографическая серия шагов, пинков, ударов и толчков, выполняемых на восемь счетов. Этот вид боевого искусства создан знатоком боевых искусств Билли Блэнксом в 1975 году и стал необыкновенно по-

пулярным за последние 5 лет благодаря своему свойству за относительно короткое время включать в интенсивную работу все тело.

ТАЙЦЗИ — «МЯГКОЕ» БОЕВОЕ ИСКУССТВО ДЛЯ ВСЕХ

Тай чи чуан (тай чи) возникло несколько лет назад и стало сегодня одним из самых популярных видов боевых искусств. Оно имеет некоторые замечательные общие черты с традиционными танцами Окинавы, начиная от движений руками до медленных, точных, изящных вращательных движений корпусом. Предназначенное улучшить физическое, эмоциональное и духовное состояние, тайцзи состоит из серии поз, которые перетекают одна в другую через соединяющие переходные шаги. Эти медленные, изящные, точные движения тела первоначально были переняты у животных. Говорят, что они улучшают осознание человеком собственного тела и увеличивают силу и координацию, одновременно помогая практикующему достичь мира с самим собой. Они также постепенно способствуют урегулированию цикла дыхания. В настоящее время его практикуют более 100 миллионов людей.

Занятия сжигают в среднем 250 калорий в час у взрослого человека весом около 65 кг и 350 калорий в час у взрослого весом примерно 90 кг. Тайцзи наращивает силу, главным образом нижней половины тела, и увеличивает гибкость, особенно верхних и нижних конечностей, а также спины.

Учитывая пользу для здоровья от занятий тайцзи, японское правительство включило некоторые его движения в национальную программу физических упражнений, направленную на улучшение как физической формы, так и протекания процессов старения у пожилых японцев. Это часть «Радио Тайзо», популярной радиопрограммы физических упражнений. Такие упражнения способствуют сохранению здоровья и физического развития населения Японии. Каждое утро на протяжении уже 50 лет миллионы японцев встают под «Радио Тайзо» и выполняют комплекс гимнастики с упором на развитие гибкости и равновесия.

Научные основы тайцзи

О достоинствах тайцзи на Востоке знают на протяжении тысячелетий, однако только недавно они были продемонстрированы с научной точки зрения. Большинство исследований были сосредоточены на пожилom населении. Целью исследовательской работы, известной под названием FISCIT (Хрупкость и повреждения: совместные исследования методов вмешательства), проведенной при поддержке Национального института старения (NIA), было определение функциональных, физиологических, психологических и природных факторов, которые чаще всего являются причиной недееспособности у старых людей.

Исследования FISCIT принесли поразительные результаты. Обнаружилось, что тайцзи помогает уменьшить риск падений, улучшить силу хватки, снизить кровяное давление, придает уверенность при ходьбе и повышает подвижность. И все эти положительные явления происходили после регулярных занятий тайцзи в течение периода от нескольких недель до нескольких месяцев. Неудивительно, что жители Окинавы веками практикуют мягкие боевые искусства.

Национальный институт старения отмечает, что частые падения среди пожилых людей являются серьезной проблемой для здравоохранения страны. В течение года в США падает каждый третий человек в возрасте старше 65 лет, что приводит к тысячам смертей и затратам на лечение в размере 12 млрд. долларов. Самая эффективная превентивная стратегия — использование упражнений, которые увеличивают силу, подвижность и гибкость. Как свидетельствуют результаты FISCIT, тайцзи — наилучший способ добиться этого. У людей, практикующих тайцзи, улучшается чувство равновесия и увеличивается сила, что делает их физиологически моложе.

Ученые из Тайваня обнаружили, что тайцзи улучшает кардиореспираторное здоровье. Глубокое дыхание, являющееся необходимым компонентом тайцзи, по-видимому, задерживает связанное со старением ослабление дыхательной функции. В одном из исследований у мужчин и женщин в возрасте 58—70 лет (21 чел.), которые занимались тайцзи три — шесть раз в неделю в среднем по 24 минуты, обнаружено

увеличение аэробной тренированности в среднем на 19%, гибкости позвоночника на 10° и мышечной силы нижних конечностей на 18%. Тем, кто страдает артритом, занятия тайцзи также будут полезны, поскольку медленные точные движения способствуют повышению подвижности суставов и увеличению гибкости.

Исследования показывают, что простое, легкое упражнение, выполняемое в течение 15 минут один-два раза в день, может произвести поразительные изменения в нашем физическом состоянии и качестве жизни. Ни сложного оборудования, ни дорогостоящей одежды и обуви, ни тщательно настроенных механизмов не требуется — только желание лучше себя чувствовать и дисциплина, позволяющая это осуществить. Тот факт, что приятный, не стоящий больших денег режим поддержания физической формы дает лучшие результаты, чем многочисленные дорогостоящие высокотехнологичные системы, вызвал большой интерес со стороны организаторов общественного здравоохранения, которые всегда ищут подкреплённых доказательствами, но экономных способов снизить растущие расходы на здравоохранение.

Каме Мияги, 101 год, говорит: «Я каждое утро смотрю на океан и делаю упражнения для пальцев. Тогда мой мозг начинает работать». Когда она показала нам свои упражнения — простое сгибание ладоней в кулак и растягивание пальцев, — мы подумали, что, возможно, они отчасти способствуют сохранению у нее замечательной ясности ума, несмотря на столь почтенный возраст. Эти упражнения просты, но здесь также играет роль сила убеждения. Каме Мияги верит, что упражнения зажигают ее ум каждое утро... и для нее это, вероятно, так и есть. Посмотрите сами, что простые упражнения могут сделать для вас.

Приступим

Научиться тайцзи может любой, от маленького ребенка до старика, даже те, кто пользуются инвалидной коляской и ходунками, могут присоединиться, поскольку многие упражнения можно делать сидя. Как мы уже говорили, никакого оборудования не нужно, только ваше собст-

венное тело и свободная одежда из хлопка — удобная футболка, шорты или легкие брюки, хлопчатобумажные носки и удобная обувь типа кроссовок. Перед тем как записаться в группу тайцзи или любую другую группу, где занимаются физическими упражнениями подобного рода, обсудите план занятий с врачом, расскажите ему о своих целях и спросите, есть ли для вас ограничения, о которых необходимо говорить с тренером.

Тайцзи лучше всего учиться в группе с тренером, но могут быть полезны также видеокассеты и книжки. Все это относительно недорого, и если вы решили учиться правильно выполнять движения, то все, что вам нужно, это свободная площадка размером примерно в 1 кв. м дома, в парке или даже на пляже. Преимущества групповых занятий состоят в том, что, во-первых, тренер всегда может вас поправить и не дать развиться неправильным привычкам, а во-вторых, вы будете общаться с другими учениками, сможете тренироваться вместе между занятиями. Постарайтесь найти группу тайцзи, подходящую для вас по возрасту, и убедитесь, что тренер имеет соответствующую подготовку и опыт. Избегайте групп, в которых делается упор на прохождение проверок мастерами тайцзи, поскольку здесь не существует официальной системы поясов, как в каратэ.

Некоторые основные рекомендации

Независимо от того, занимаетесь ли вы дома по книжкам и с использованием видеозаписей или в группе, необходимо учитывать следующее.

- Перед тем как начать занятие, разогрейте мышцы прогулкой в быстром темпе или легкими гимнастическими упражнениями в течение 5—10 минут и сделайте несколько растяжек.

- Упражнения в тайцзи могут быть статичными (чи кунг) или в движении (тайцзи чуан). Конечная цель — плавно двигаться в последовательной серии движений в течение 20—30 минут 3—6 раз в неделю.

- Амплитуда движений зависит от вашей гибкости. Не выходите за зону комфорта движения, чтобы не нанести себе повреждение. Помните принцип: низкий старт и медленное движение вперед.

- Не запирайте колени или локти.
- Всегда вращайте головой на одной линии с корпусом во время любого движения, в котором делается упор на вращении.
- Остановитесь, если почувствовали боль. Принцип «нет боли, нет победы» не распространяется на тайцзи.
- Остановитесь, если вы слишком устали. Отдохните несколько мгновений и начните снова, когда почувствуете, что отдохнули.
- После занятий тайцзи уделите 5—10 минут мягким растяжкам.

СЕРИЯ ДВИЖЕНИЙ ТАЙЦЗИ ДЛЯ УМА И ТЕЛА

В качестве постепенного подхода к занятиям мягкими боевыми искусствами мы рекомендуем начать с серии движений, которые обеспечат вам прочную базу для дальнейшего развития и выведут на путь достижения постоянно хорошей физической формы. Мы адаптировали некоторые из наиболее популярных движений тайцзи, превратив их в нетрудную, но эффективную серию движений, которые развивают внутреннюю силу и питают мозг и тело. В этой серии 16 движений, и они разбиты на четыре урока — по одной неделе на каждый. В конце четвертой недели вы должны уметь выполнять все эти движения в плавной, медитативной последовательности. И мы гарантируем, что вы почувствуете реальный рост умственной, физической и духовной энергии.



А



В



С

СЕРИЯ 1. СОБИРАЕМ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ

Цель первой недели

Цель занятий — ознакомиться с первыми тремя основными движениями, научиться правильной технике дыхания, стойки и расслабления и прикоснуться к внутреннему источнику энергии.

Результаты первой недели

Древние говорят, что эти движения, если они выполнены правильно, позволяют вам прочистить линии энергии (их еще называют энергетическими меридианами) и обновить свою целительную силу (*рис. 8*). Исходное положение (*позиция А*) представляет собой рождение Вселенной, когда она была одним целым, перед тем как разделиться на противоположности инь и ян. Два последующих движения (*позиции В и С*) описываются как «разглаживание вашей ауры» (энергии вокруг вас) и «массирование вашей чи» (внутренний источник энергии вашего тела). Мы полагаем, что эта серия движений может помочь успокоиться и перефокусировать ум, расслабить тело и помочь вам развить мощные приемы глубокого, уменьшающего стресс дыхания. Более того, используя определенные движения рук, вы научитесь расслаблять важные зоны вашего тела. Каждому, кто страдает запястным синдромом или проводит долгие часы за клавиатурой компьютера, эти движения могут принести долгожданное облегчение.

Позиции и приемы первой недели

Позиция А. Это исходное положение. Найдите спокойное место, лучше всего под деревом или рядом с какими-нибудь растениями, на открытом воздухе, на веранде или еще где-нибудь. Освободите ум от всех мыслей. Постарайтесь сосредоточиться на каком-то одном объекте рядом с вами или повторяйте слово или фразу, от произнесения которых вы чувствуете себя хорошо. Повторяйте их снова и снова, пока не освободитесь от всех мыслей. Встаньте в приведенную на *рис. 8* позу, ноги соедините, вес равномерно распределите и сосредоточьте в середине ступней. Представьте, что вы висите на невиди-

мой нити, которая тянется с неба через ваше тело и уходит в землю. Сосредоточьтесь на дыхании. Почувствуйте, как с каждым вдохом и выдохом двигается живот.

- Расслабьте все тело.
- Расслабьте голову. Почувствуйте, как расслабляются мышцы лица.
- Расслабьте плечи. Подвигайте ими несколько раз, чтобы стряхнуть напряжение.
- Расслабьте грудную клетку и переднюю часть тела. Почувствуйте природный ритм дыхания.
- Расслабьте спину. Почувствуйте, как освобождаются мышцы.
- Расслабьте руки от плеч до кончиков пальцев. Страхните с них напряжение и почувствуйте, как оно уходит из кончиков пальцев.
- Расслабьте ноги от бедер вниз к пальцам ног. Почувствуйте, как все ваши заботы и напряжение уходят через ступни в землю.
- После того как все тело расслабится, расслабьте ум, сосредоточившись на чем-то вам близком или повторяя фразу, от которой вам делается хорошо, повторяйте ее снова и снова. Почувствуйте, как ваш ум полностью освободился.

Дышите из энергетического центра. Дыхание у вас должно сосредоточиться на животе. Считается, что брюшной тип дыхания перефокусирует ваше чи к тому, что восточная медицина называет первоначальным центром тела — к пупку, через который вы получали питание от стадии группы клеток до стадии полноценного человеческого существа. Восточные мистики говорят, что энергия тела собирается здесь, прежде чем перетечь во все тело. Они называют эту часть тела «тан ти-ен». Один наш старый учитель тайцзи мог производить вибрации, в центре живота, когда собирал свою чи. Мы никогда не могли вполне адекватно объяснить это научными терминами, принятыми на Западе.

Позиция В. Спокойно и медленно дышите через нос, когда поднимаете руки через стороны вверх. Делая вдох, медленно поднимите руки, причем запястья и пальцы должны свободно висеть, как это происходит, когда вы лежите на воде. Остановитесь, когда руки будут почти параллельны земле. Животом сдавите воздух. Медленно вдыхайте, пока легкие не наполнятся. Задержитесь на 2 секунды.

Позиция С. Теперь начните медленно выдыхать и одновременно слегка опустите руки и отогните запястья назад, так чтобы ладони и пальцы (но не целиком руки) были теперь параллельны земле. Остановитесь, как только ладони слишком выдвинутся вперед. Думайте о руках, как будто они лежат на воде, а кисти скорее падают, чем отгибаются назад. Это расслабляет кисти. Отведите локти немного назад, но старайтесь не напрягать плечи. Двигайте только руками и старайтесь не двигать спиной. Продолжайте, пока руки не окажутся на полпути к бокам (примерно на 45° от вытянутой руки). Убедитесь, что вы дышите через нос, и пусть живот у вас расширяется, как будто внутри наполняется воздухом воздушный шар. Это должно происходить естественно — не расширяйте живот силой, просто дайте воздуху проходить свободно и беспрепятственно, без напряжения. Потренируйтесь делать эту серию упражнений, начиная с движения А и до конца движения С, 10—15 минут по крайней мере три раза в течение первой недели. С каждым разом у вас будет получаться все более плавно. Лучше всего заниматься упражнениями с самого утра или после работы.

СЕРИЯ 2. СОЕДИНЯЕМ ДВИЖЕНИЯ

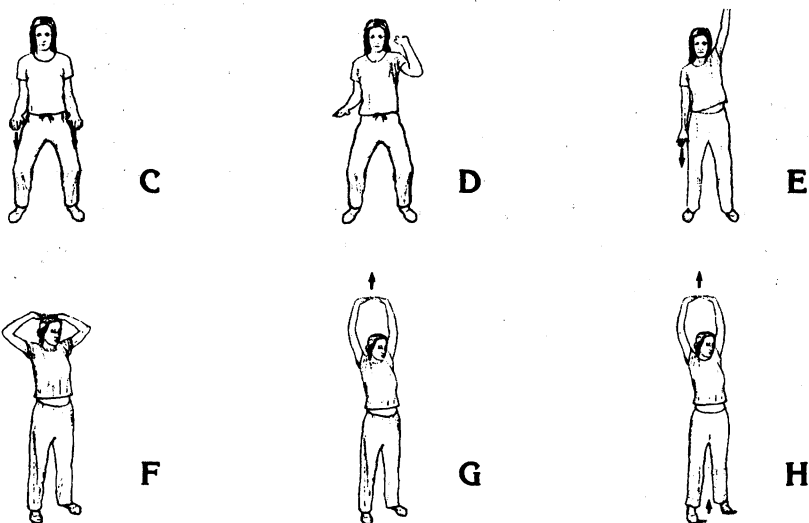


Рис. 9

Цели второй недели

Цели занятий — улучшить равновесие и гибкость, научиться растягивать верхнюю часть корпуса и делать плавный переход от позиций первой недели к позициям этой недели, взрастить в себе ощущение связи между землей, вашим телом и космосом.

Результаты второй недели

Древние называли эту серию движений «поддерживание неба» и говорили, что они «вселяют энергию во внутренние органы». Вы, без сомнения, почувствуете себе крепче и энергичнее после выполнения этой серии движений, поскольку они растягивают мышцы верхней части корпуса, том числе верх спины, грудную клетку, шею и плечи, и улучшают равновесие (рис. 9).

Позиции и техника второй недели

Позиция С. Начните с той позиции, в которой вы закончили движения на прошлой неделе. Глубоко вдохните, когда будете ставить ноги на ширину плеч, плечи расслабьте, руки держите параллельно земле, запястья и колени слегка согнуты, глаза смотрят вперед.

Позиции D и E. Медленно выдохните, когда поднимаете руки, ладони должны быть обращены кнаружи, но слегка отогнуты назад. Поднимите левую руку, затем правую. Постарайтесь держать плечи расслабленными, когда начнете поднимать левую руку над головой (*позиция D*). Продолжайте дышать животом, когда поднимаете правую руку над головой (*позиция E*).

Позиция F. После того как вы полностью выдохнули воздух, сделайте вдох, когда будете опускать руки к голове. Поместите их одновременно над макушкой и мысленно подготовьтесь начать двигать их давящим движением вверх, чтобы «подпирать небо». Ладони расположены горизонтально, пальцы должны быть полностью разведены и смотреть в небо. Пальцы обеих рук должны быть направлены друг против друга и встречаться над макушкой.

Позиция Г. Теперь выдыхайте, когда будете отжимать руки вверх. Выпрямляйте руки как можно полнее. Пальцы не должны соприкасаться. Ступни плотно прижмите к земле, соединяя себя с землей. Продолжайте выдыхать воздух, когда будете тянуться к небу. Задержите руки в вытянутом положении на 1 секунду.

Позиция Н. Вдохните воздух, когда будете опускать руки. Опустите их так, чтобы тыльные стороны рук оказались как раз над головой и выдыхайте, когда будете подниматься на цыпочки. Еще раз выпрямите руки. Задержитесь на секунду. Затем повторите весь цикл, перемещая руки вверх и вниз над головой, пока не повторите движения десять раз, каждый раз слегка увеличивая силу, с которой вы «подпираете небо».

Теперь попробуйте совершить всю серию позиций одним плавным движением (*от С до Н*). Помните, что нужно делать это медленно и точно и дышать, когда переходите от одной позиции к другой. К концу недели потренируйтесь делать вместе упражнения серии 1 и 2 одним плавным движением.

СЕРИЯ 3. ОБНОВЛЯЕМ МИР

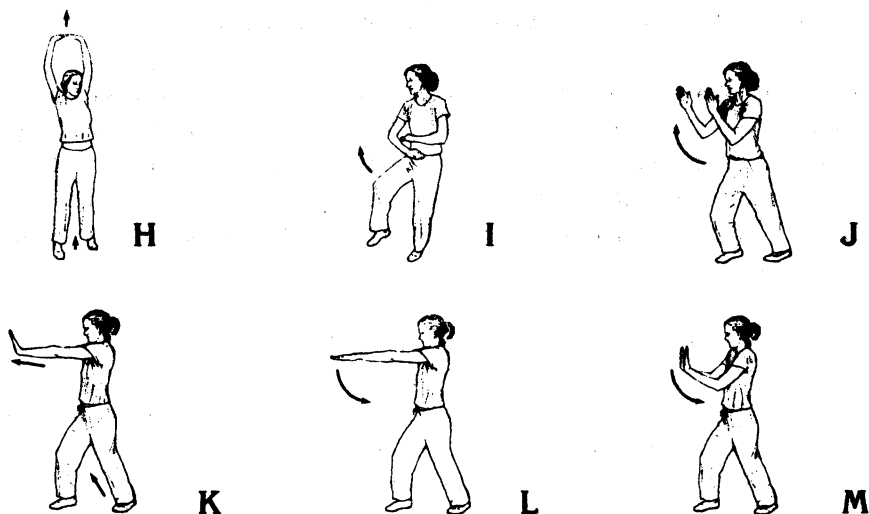


Рис. 10

Цели третьей недели

На этой неделе вы будете учиться усиливать движение энергии, или чи, через тело, поработаете над равновесием, продолжите совершенствовать плавность переходов от одной позиции к другой и подключите третью серию движений.

Результаты третьей недели

Древние говорят, что эта серия движений сродни обмену энергией, когда вы извлекаете целительную энергию из окружающего мира и выводите из себя негативную энергию и эмоции. Действительно, как вы сами увидите, очень легко представить, что в позиции J вы отбрасываете плохое (*рис. 10*).

Позиции и техника третьей недели

Позиция Н. Начните с той же позиции, которой вы закончили упражнения на прошлой неделе. Продолжайте медленно вдыхать воздух, когда опускаете руки и переходите к позиции I.

Позиция I. Продолжайте медленно вдыхать воздух, когда переносите две трети своего веса на левую ногу. Теперь, начиная с пятки, поднимите правую ногу и, перенося ее в движении, несколько похожем на перемещение часовой стрелки, сделайте шаг в правую сторону и поставьте на землю, причем сначала пятку. Вдох должен быть почти закончен, когда пятка почувствует землю, после чего сразу же начинайте выдох. Руки должны подниматься одновременно, когда пятка касается земли и вы переходите к позиции J.

Позиция J. Медленно выдыхайте, сгибая правое колено, чтобы перенести вес вперед и поставить пятку находящейся сзади ноги в удобное положение. Завершение позиции: руки наклонены вперед под углом 45°, ладони обращены друг к другу.

Позиция К. Медленно вдыхайте, отводя руки вперед, в положение «отталкивания», после чего переместите две трети веса тела не-

много вперед на правую ногу. Большие пальцы рук почти касаются друг друга. В этой позиции вы отводите локти от боков, и таким образом воздух и ваша чи получают возможность свободно проходить в грудную клетку. Плечи и руки продолжают быть расслабленными, старайтесь не двигать ими очень сильно во время этого движения: «толчок» исходит от ног — от сгибания коленей, не рук. Не наклоняйтесь слишком далеко вперед, когда делаете толкательное движение, спину держите прямо.

Позиция L. Вдыхайте воздух, когда перемещаетесь на находящуюся сзади ногу и выпрямляете руки. Старайтесь не запереть локти (в тайцзи это никогда не следует делать). Ладони должны смотреть вниз. Держите руки расслабленными, как будто они свободно лежат на поверхности воды. Движения тайцзи должны быть плавными, без усилий.

Позиция M. Выдыхайте когда немного перемещаете вес назад, легко сгибая руки и снова поднимая вверх ладони, ставя их в положение «отталкивания».

К концу недели потренируйтесь делать все три серии в одной плавной последовательности движений.

СЕРИЯ 4. НАРАЩИВАЕМ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ СИЛУ

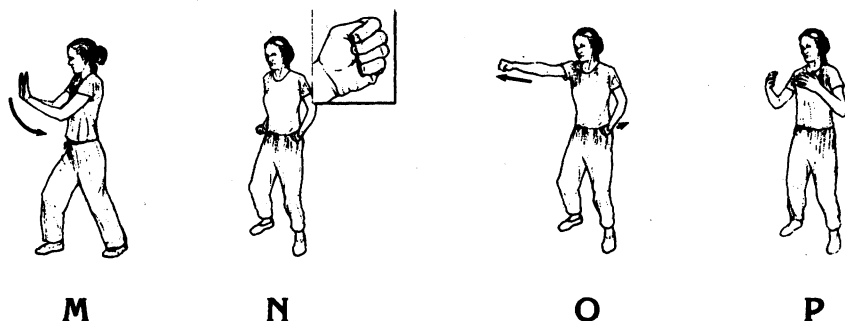


Рис. 11

Цели четвертой недели

В эту заключительную неделю стремитесь увеличить скорость и силу тела. Прибавляйте изящества переходам и представляйте, как возрастает целительная энергия.

Результаты четвертой недели

Древние говорят, что эта серия движений увеличивает приток целительной энергии от ног к голове и проецирует ее через кулаки. По нашим ощущениям, это укрепляет верхнюю часть тела и улучшает координацию движений (*рис. 11*).

Позиции и техника четвертой недели

Позиция М. Вдыхайте воздух, когда переносите вес назад и переводите руки из позиции М в позицию N.

Позиция N. Когда слегка сдвигаете вес назад, большие пальцы рук оставьте внутри кулаков и держите у бедер, ладони при этом обращены вверх.

Позиция О. Выдыхайте воздух, когда медленно вытягиваете левую руку вперед на высоте груди, поворачивая кулак, так чтобы ладонь смотрела вниз. Одновременно оттяните правый локоть назад. Смотрите прямо вперед и задержитесь в этой позиции на 1 секунду. Повторите упражнение десять раз, поочередно меняя правую и левую руки.

Позиция Р. В последней позиции вес перемещается равномерно на обе ноги, а руки закруглены и сведены друг к другу, как будто вы обнимаете дерево. Представьте, как жизненная энергия протекает вдоль средней линии вашего тела, вверх по позвоночнику и вниз по рукам.

В начале недели тренируйте эту серию движений, а к концу недели перейдите к выполнению всех серий от начала до конца в одной плавной последовательности. Теперь вы на пути к тому, чтобы стать практи-

кующим тайцзи! Если вы регулярно тренировались в течение последних четырех недель, вы ощущаете в себе намного больше жизненной силы и энергии. Поддерживайте их. Поделитесь секретом с друзьями!

Подумайте о включении в режим упражнений прогулок пешком. Это один из самых недооцененных видов упражнений из всех существующих. Возможно, он не так экзотичен, как тайцзи, но, как вы увидите сами, в пешеходных прогулках есть много положительного.

ХОДЬБА РАДИ УЛУЧШЕНИЯ АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Когда жители Окинавы не занимаются боевыми искусствами или традиционными танцами, они ходят пешком. На самом высоком уровне это простое занятие является олимпийским видом спорта и называется спортивной ходьбой. В будничных условиях это замечательное упражнение, которое всегда к нашим услугам. Ходьба является великолепным аэробическим дополнением к двум другим компонентам, составляющим физическую форму, которую обеспечивают мягкие боевые искусства. Обе эти составные части — мощное сочетание, которое и позволяет до глубокой старости сохранить здоровье и физическую форму. Исследования показали, что скороходы, идущие со скоростью более 10 км/час, сжигают в два раза больше калорий, чем бегуны, которые перемещаются с той же скоростью. Это приятная новость для тех, кто хочет не только поддерживать форму, но и сбросить лишние килограммы. Вы можете ходить после занятий тайцзи или регулярно совершать пешие прогулки по утрам, сразу после сна, и по вечерам после работы. Вы можете также чередовать эти два вида физической активности.

Начинаем новую жизнь как скороходы

Начать очень легко. Важно помнить, что не нужно спешить. Результаты проявятся через недели, не через несколько дней, но через четыре недели вы почувствуете изменения в своем теле и ощущение фи-

зического благополучия. Во время первых прогулок не обращайтесь внимания на пульс или технику ходьбы, или на скорость — просто вставайте и идите. Сначала поставьте целью пройти 15 минут со скоростью, чуть превышающей прогулочную. Если вы никогда раньше не тренировались и вам за сорок, самое время пойти к врачу и получить разрешение.

Экипировка

- Самое главное — хорошие кроссовки. В принципе в любом спортивном магазине вы можете найти что-то подходящее, но лучше всего специальная обувь для профессиональных занятий атлетикой. Меряйте обувь в конце дня, когда размер ноги увеличивается. Между концом кроссовки и самым длинным пальцем ноги должно оставаться расстояние с ноготь большого пальца руки.

- Одевайтесь в яркую, отражающую свет свободную одежду. Не надевайте прорезиненной одежды, так как в ней тело не будет дышать.

Защитите себя от солнца, пользуясь кремом с солнцезащитным фактором 15 и выше, не забудьте солнцезащитные очки и, если это необходимо, шапку.

Следующие шаги

После того как вы регулярно ходили в течение 1—2 недель и это вошло у вас в привычку, наступает время переходить к серьезным занятиям. Вот каковы должны быть следующие шаги.

1. *Выберите маршрут и отмерьте две мили.* Можете проехать на машине по выбранному маршруту и посмотреть расстояние на приборной доске или проехать это расстояние на велосипеде, оборудованном одометром. Seriously настроенные могут приобрести в спортивном магазине шагомер и ходить с ним. Выберите несколько маршрутов для разнообразия.

2. *Проверяйте себя.* Посчитайте, сколько времени вам требуется, чтобы пройти одну милю, не задыхаясь. Большинство из нас в состо-

янии проделать это за 20 минут. Это ваша нулевая отметка, и по мере того как вы будете продолжать ходить, вам будет требоваться все меньше и меньше времени. Таким образом вы сможете определить и общий уровень вашей физической формы. Так вы получите общее представление о своих физических возможностях, основанное на частоте пульса.

3. Придерживайтесь своей тренировочной зоны. Физиологические исследования, проведенные за последние 40 лет, позволили определить аэробную тренировочную зону, которая доводит до максимума вашу аэробическую форму и до минимума — риск получить повреждение. Следите за тем, чтобы ваш пульс не превышал значений тренировочной зоны, тогда вы сможете улучшить свою аэробную форму. Это совсем не трудно. Ваша тренировочная зона — от 60 до 90% максимальной частоты пульса. Ваш максимальный пульс составляет примерно 220 ударов минус ваш возраст. Если вы умножите максимальный пульс на 0,6 и 0,9, вы получите соответственно минимальную и максимальную тренировочные зоны. Во время ходьбы вам следует оставаться в пределах этой тренировочной зоны. Когда пройдете половину пути, измерьте пульс в течение 15 секунд (либо на шее около сонной артерии, либо на запястье, либо около сердца), умножьте на 4 — и получите свой пульс. Если вы вышли за пределы зоны, отрегулируйте темп и еще раз измерьте пульс, после того как пройдете вторую половину мили, чтобы убедиться, что вы остаетесь в пределах тренировочной зоны.

4. Совершайте прогулки через равные промежутки времени. Запланируйте прогулки как минимум три раза в неделю. Доводите пульс до частоты тренировочной зоны и держите его минимум 15 минут и максимум 2 часа.

5. Получайте удовольствие от прогулок. Думайте о них не как о работе, а как о проведении досуга. Размышляйте во время ходьбы, решайте проблемы, существующие на данный момент, глубоко дышите. Это ваше спокойное время. Вы заработали его. Если вы предпочитаете компанию, это самое лучшее время для общения с близким человеком или с животным. Может быть, пришло время завести собаку, о чем вы дума-

ли уже давно. Собака, без сомнения, заставит вас держаться в тренировочной зоне.

Доводим показатели до максимума

После нескольких недель регулярных пешеходных прогулок подумайте, не пора ли увеличить интенсивность и качество тренировок.

- *Прибавьте вес.* Наденьте утяжеленный ремень, несите с собой легкие гантели или наденьте утяжелители для запястий или лодыжек, чтобы увеличить напряжение. Результатом этого будет значительное улучшение аэробной и анаэробной способности. Используйте показатель частоты пульса, чтобы определить, какой вес прибавить. Вначале, после того как вы увеличите интенсивность тренировок, следует ожидать появления болезненности в мышцах, но это не должно вас беспокоить. Если боль не пройдет в течение 3—4 дней, временно уменьшите нагрузку.

- *Отрегулируйте скорость.* Когда речь идет о шагах, важнее, чтобы они были плавными, а не большими. Пусть вам будет удобно. Поддерживающая нога должна быть прямой, когда бедро поднимается и переносит ее. Сохраняйте контакт с землей как можно дольше, перед тем как оттолкнуться поддерживающей ногой и перенести вес на другую ногу.

- *Откорректируйте осанку.* Лучше всего немного наклоняться вперед от лодыжек, как будто вы шагаете против ветра. Старайтесь не наклоняться от пояса, потому что тогда у вас будет напряжена поясница.

- *Постоянно размахивайте руками.* Хороший размах может много прибавить к прогулке. Сожмите кулаки, согните локти примерно на 90° и двигайте руками от дельтавидной мышцы (мышцы плеча). Взмах вперед должен заканчиваться, когда кулаки окажутся на высоте плеч, а назад — когда предплечья составят угол 90° с корпусом.

- *Сделайте растяжки, когда пройдете половину пути или после прогулки.* Растянуть основные мышцы очень важно.

- Гуляйте с удовольствием!

ДВИГАЙСЯ — ИЛИ ПОПРОЩАЙСЯ СО ЗДОРОВЬЕМ**КАК УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ПОМОЧЬ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МОЛОЖЕ**

ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ	ЧТО ПРОИСХОДИТ	В ЧЕМ ПОМОГАЕТ УПРАЖНЕНИЕ
Потеря силы мышц	Взрослые, ведущие малоподвижный образ жизни, постоянно теряют мышечную массу. Эта потеря у мужчин обычно возрастает на 10% каждые 10 лет после 65	Упражнения увеличивают размер и силу мышц, в том числе сердечной мышцы. Благодаря тому, что руки и ноги стали сильнее, вы сможете переносить тяжелые предметы
Потеря кальция из костей	Женщины теряют от 35 до 50% кальция из костей к возрасту 90 лет, при этом риск перелома костей у них возрастает. Мужчины также теряют кальций	Упражнения с весовой нагрузкой замедляют потерю крепости костей, улучшают равновесие, уменьшают вероятность падения и перелома хрупких тазобедренных суставов или других костей
Потеря аэробной формы	У большинства людей выносливость сердечно-сосудистой системы снижается более чем вдвое между 20 и 80 годами	Упражнения замедляют этот процесс. Они также помогают предотвратить развитие заболеваний сердца и других хронических болезней и могут даже увеличить ожидаемую продолжительность жизни

Информация по сжиганию калорий во время аэробной активности приведена в Приложении А.

ГЛАВА 7

ДУХ ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

Иша-ханбун, юта-ханбун.
(Надейся и на доктора, и на шамана.)

Пословица, бытующая на Окинаве

На Окинаве нередко можно услышать выражение: «Иша-ханбун, юта-ханбун». Буквально это означает «наполовину доктор, наполовину шаман». Обычно его употребляют, когда хотят сказать, что нужно советоваться и с шаманом (юта), и с современным врачом (иша), чтобы полностью понять природу недуга. Многие жители Окинавы верят, что врач с его мощным набором современных лекарственных средств и технологий нужен для лечения физических симптомов болезни, а без шамана нельзя обойтись, когда речь идет о духовном дисбалансе, который как раз и является часто причиной болезни.

Это не так экзотично, как может показаться. В Америке и Европе врачи-холисты традиционно включали духовные концепции в свою практику. И хотя современные научные и медицинские круги в целом не принимают в расчет религиозность, духовность в вопросах лечения болезней, многие ученые и врачи в настоящее время пересмотрели свое отношение к этому вопросу. Сегодня многие сходятся в том, что мы, возможно, поторопились отделить науку, медицину от духовной сферы и, поступив подобным образом, просмотрели важную составляющую здоровья — наше духовное благополучие.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Духовность и религиозность снова стали рассматривать как жизненно важные факторы здоровья. Однако не следует смешивать эти понятия. Духовность и религиозность никоим образом не одно и то же. Чтобы быть духовным человеком, не обязательно быть религиозным, и наоборот. Доктор Кеннет Р. Пеллетье в своей книге «Наилучшая альтернативная медицина» объясняет разницу между этими двумя понятиями. Он в целом определяет духовность как «внутреннее чувство чего-то более великого, чем ты сам, признание смысла существования», а религию — как «внешнее выражение духовных импульсов в форме конкретной религии или практики». Доктор Пеллетье также отмечает, что духовность включает в себя «уменьшение сосредоточенности на самом себе, чувство любви, которое ведет к актам сочувствия, сопереживания, благодарности; ощущение мира с самим собой». Эти качества, считает он, не только «изначально обогащают», но и «в высшей степени способствуют здоровью и благополучию».

Мы согласны с этим целиком и полностью. Духовность соединяет нас с самыми сокровенными нашими ценностями, убеждениями и чувствами. Она также придает смысл и цель нашей жизни, влияет на то, как мы воспринимаем старение, как мы относимся к болезни и смерти, какой образ жизни мы выбираем. В более широком смысле духовность отражает вечный поиск человечеством чего-то более великого, чем наше ограниченное «я».

Есть определенная доля иронии в том, что духовность только недавно была заново обнаружена как мощное средство исцеления. Шаманы и другие носители религиозного культа приносили здоровье через духовность так же давно, как давно существует человеческое общество. Обращаясь к мощным религиозным символам и образам, нередко в форме ритуалов, они давно уже используют надежду, веру и обещание найти исцеление. Фактически, до того как западная медицина распространилась повсеместно, в большинстве традиционных сообществ существовали многочисленные целители, в том числе магические религиозные целители (шаманы), травники, специалисты по иглоукалыванию, повивальные бабки и кудесники. Часто функции

этих целителей пересекались. Шаман, например, часто практиковал лечение травами и одновременно был духовным наставником. Хотя западная медицинская мысль проникла в настоящее время во все уголки Земли, люди в большинстве сообществ во всем мире продолжают полагаться на таких народных целителей либо полностью, либо в tandem с медицинским обслуживанием западного типа. (Именно этот подход имеет место на Окинаве.) Хотя идея о том, что психодуховные факторы влияют на здоровье, пришла к нам из глубины веков, современные вариации на эту старую тему расцветают в самых неожиданных местах.

ВСТРЕЧА СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ С ДРЕВНЕЙ МУДРОСТЬЮ

Врачи Калифорнийского медицинского центра в Сан-Франциско недавно исследовали влияние молитвы на больных СПИДом, находящихся на стадии прогрессирования болезни. Сорок пациентов были разделены на две группы. За одну группу молились многочисленные целители, исповедующие различные религии, в том числе христианскую, иудейскую, буддийскую, американских туземцев и шаманизм, в то время как контрольная группа не поддерживалась молитвами. При этом никто не знал наверняка, которая из групп является «реципиентом» молитв. После проведенного за 6 месяцев анализа оказалось, что пациенты в группе, за которую молились, реже посещали врача, и их реже госпитализировали, чем те, кто находился в контрольной группе. Еще более удивительным был тот факт, что пациенты, за которых молились, описывали свое состояние духа как намного улучшившееся.

Это может прозвучать несколько странно, но исследование проводилось в соответствии со строгим медицинским протоколом. В научном мире проводились и другие подобные исследования, и были получены аналогичные поразительные результаты. Заинтригованные ученые собирались, чтобы обсудить значение этих открытий. В декабре 1997 года, например, в Гарварде было проведено совещание, на ко-

тором присутствовали около 100 исследователей из медицинских школ и университетов Америки, чтобы обсудить эксперименты, которые осуществлялись в соответствующих учреждениях по различным формам целительства на расстоянии. Предварительные результаты менее крупных исследовательских испытаний в других институтах подтвердили, что передача энергии действительно может происходить, хотя никто пока еще не способен предложить здоровое объяснение, каким образом это происходит, а методологические ограничения, существовавшие в ряде исследований, затрудняют возможность сделать обоснованные выводы. Однако большинство ученых соглашались, что, коль скоро доказательства заходят так далеко, молитва, направленное воздействие на расстоянии и другие феномены, именуемые вместе как целительство на расстоянии, определенно заслуживают дальнейшего исследования.

Новая наука о духе

Идея о том, что можно передавать целительную энергию через молитву или исцеляться через веру или ритуал, может на первый взгляд завести нас далеко и вернуть к донаучному прошлому. В самом деле, одно из важнейших достижений западной науки состоит в том, что она избавила наш культурный этнос от так называемых суеверий и заменила его научной традицией, основанной на наблюдаемом и воспроизводимом естественном феномене. Современные ученые собирают наблюдения о природе, формируют гипотезу и подвергают ее проверке экспериментом. Западная наука разработала критерии доказательств. Чтобы что-то доказать, результаты исследований должны быть закономерными, они должны иметь биологический и житейский смысл, необходимо, чтобы их можно было перепроверить исходя из разных критериев. Если гипотеза выдерживает испытание за испытанием, тогда можно говорить о теории. Если теория выдерживает целый ряд испытаний, мы начинаем собирать факты, достаточные, чтобы образовалось доказательство. И только тогда мы начинаем верить.

В далекие времена любой человек мог оправдать естественное происшествие, убеждая других, что та или иная сила ответственна за

него. Короли или королевы могли как угодно жестоко обращаться со своими подданными на основании того, что такова воля Божья. Священные войны велись против так называемых неверных — людей, которые не верили в официальную доктрину «истины» — для таких войн не требовались доказательства. Если вы не принимали эту доктрину, вас могли пытать, сжечь на костре или обезглавить. Невыразимо жестокие преступления совершались во имя веры. Безусловно, эта несправедливая ситуация достигла апогея в во времена средневековья, когда научный прогресс полностью остановился. Испанская инквизиция, «охота на ведьм» и прочие ужасающие жестокости были прямыми последствиями суеверий, ведущих к злоупотреблению властью без требования доказательств.

Западный научный подход стал спасением от этого хаоса безумия. Когда он есть, то, если вы хотите заявить о чем-то, вам предстоит пройти определенный путь, чтобы собрать доказательства, подтверждающие ваше заявление. Этот подход сослужил нам добрую службу и привел к невероятному научному прогрессу. Научный метод претерпел глубокую трансформацию. С развитием теории статистической вероятности мы получили метод выверки вероятности. Мы даже разработали так называемые интервалы уверенности, статистические методы, которые позволяют нам заявлять с уверенностью 95—97,5%, что результат исследования правилен и не подлежит пересмотру. Отказаться от этих методов означает встать на скользкую дорогу, ведущую назад, в средние века.

Так куда же мы придем с этим телеологическим контуром западного научного прогресса? Назад, к началу. Теперь у нас есть научные и статистические инструменты, благодаря которым мы можем судить, действительна или нет та или иная старая целительная практика, известная на Западе как исцеляющая молитва, китайцам — как «киджонг», а жителям Окинавы — как «агвэн». Это не популяризация науки. Когда-то оклеветанное, изучение религии и ее воздействия на здоровье стало широко распространенным, причем трактаты на эту тему уже опубликованы такими столпами медицинской науки, как Всемирная организация здравоохранения и Национальный институт душевного здоровья. Рост активности в этой области отражает и увеличение числа спонсируе-

мых различными фондами исследований. Национальными институтами здоровья разработано несколько научных проектов, задача которых — исследовать связь между религией и здоровьем. Национальный институт старения также занимается изучением роли религии и духовности в старении и здоровье. Все это свидетельствует о возрастающем признании важности духовных или религиозных практик и убеждений и их положительном воздействии на здоровье и психологическое благополучие.

Доказательства позитивного влияния духовности на здоровье

Результаты исследований целительного воздействия религии и духовности еще не являются окончательными, однако продолжают поступать факты, подтверждающие, что духовная или религиозная практика могут уменьшить риск развития болезни, снизить уровень депрессии и других форм психологических расстройств, усилить ощущение благополучия и продлить жизнь. Проводя в 1995 году анализ данных о воздействии религии на здоровье, доктор Дэйл Мэттьюз обнаружил, что научные исследования доказывают ее благоприятное воздействие в 81% случаев, нейтральное — в 15% и вредное — в 4% случаев. Нет смысла говорить, что любая лекарственная или иная медицинская терапия с такими показателями и при таком маленьком риске безусловно имела бы молниеносный успех! Тридцать из недавних наиболее тщательно разработанных и скрупулезно проведенных исследований по вопросу воздействия религии на здоровье (все они были проанализированы доктором Мэттьюзом и доктором Дэвидом Ларсоном из Национального института исследований здравоохранения) позволили установить, что религиозность препятствует смерти от респираторных заболеваний, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, склонности к суициду и проч. Среди этих исследований было одно, особенно тщательно разработанное Национальным институтом старения (NIA), в котором были задействованы 5286 взрослых старше 28 лет. В ходе исследования обнаружилось, что частое посещение церкви (по крайней мере, раз в неделю) было связано с меньшим уровнем смертности, независимо от возраста, пола, образования, этнической принадлежности или базового со-

стояния здоровья. Религия ассоциировалась с более долгой жизнью (за счет меньшего уровня смертности) в 80% исследований, которые изучали эту взаимосвязь.

Более важными оказались данные о влиянии религиозности на психологическое состояние, мироощущение. Изучая результаты исследования связи между верой и душевным здоровьем, доктор Мэттьюз и доктор Ларсон обнаружили ее благоприятное воздействие в 12 из 17 случаев депрессии (71%) в 14 из 15 случаев преодоления проблем (93%), в 16 из 18 случаев алкоголизма (89%) и в 12 из 12 случаев употребления наркотиков (100%). По свидетельству доктора Кристофера Эллисона из Университета Дьюка, люди с твердыми религиозными убеждениями утверждают, что их уровень удовлетворенности выше, ощущение личного счастья сильнее, что они меньше страдают от негативных последствий травмирующих событий в жизни. Доказательства роли духовных и религиозных факторов в целительном процессе не только продолжают накапливаться, но и все чаще их можно объяснить известными науке механизмами.

Почему духовность положительно воздействует на человека

В марте 1995 г. Национальный институт старения и Институт Фетцлера провели междисциплинарную конференцию, куда была приглашена группа ученых — специалистов в области религии и здравоохранения. Цель конференции состояла в том, чтобы определить, какие стороны религиозности и духовности в наибольшей степени влияют на здоровье, как душевное, так и физическое, и решить, как они могли бы действовать. Группа разделила возможные механизмы воздействия на четыре области — поведенческую, социальную, психологическую и физиологическую — и пришла к некоторым очень важным выводам.

1. Поведенческая область. Большинство духовных и религиозных традиций способствуют сохранению чистоты тела, ума и души, то есть более здоровому образу жизни. Например, адвентисты седьмого дня или мормоны активно проповедуют отказ от наркотиков, алкоголя и

табака или чрезмерного потребления мяса. Среди представителей этих религиозных групп постоянно отмечается более низкая смертность от рака, сердечно-сосудистых и других болезней. Религия также сплачивает верующих, между ними складываются отношения поддержки, благодаря которым они часто получают самую свежую информацию и доступ к источникам здравоохранения, их образ жизни лучше соответствует рекомендуемым благоприятным для здоровья режимам, они быстрее получают помощь при острых состояниях.

2. *Социальная область.* Результаты десятков исследований свидетельствуют в пользу того, что социальная поддержка, измеряемая количеством контактов с другими людьми, играет роль в снижении смертности. Принадлежность к религиозным или духовным объединениям расширяет отношения поддержки, которые, в свою очередь, благоприятно влияют на здоровье, обеспечивая ощущения принадлежности к группе, необходимости существования и настраивая людей на здоровый образ жизни.

3. *Психологическая область.* Организованные религиозные или духовные традиции, имея дело с такими фундаментальными вопросами существования, как смысл жизни и смерти, человеческие отношения, этика и вера в высшую силу, могут оказывать психологическую поддержку. Люди, считающие себя в высокой степени религиозными, отмечают, что они более счастливы и удовлетворены своей жизнью; у них обнаруживается более низкий уровень депрессии, тревожности, меньше склонности к суициду. Религия предоставляет людям уже готовые средства совладания с кризисными ситуациями. Это особенно действительно в случаях потери близких, серьезной болезни и в других ситуациях, над которыми мы имеем мало власти.

4. *Физиологическая область.* Молитва или медитация развивают чувство расслабления и умиротворения, что также помогает снизить стресс. С точки зрения физиологии, духовность может дать человеку средство против стресса через механизмы деятельности нервной системы. Нейроэндокринные медиаторы (в частности, кортизол), которые выделяются во время стрессовой реакции, ассоциируются с многочисленными связанными со стрессом болезнями, в том числе с коронар-

ной недостаточностью, и могут подавлять реакцию иммунной системы, из-за чего мы становимся более подверженными инфекциям, онкологическим и другим заболеваниям.

Искажение сущности религиозных основ

Религия и духовность, когда их используют неправильно, могут оказывать нездоровый, разрушительный эффект. Религиозная догма наносит вред, если она становится причиной чрезмерного страха или чувства вины, заниженной самооценки, нетерпимости, одержимости. Любое искажение религиозных установок неизбежно окажет негативное влияние на физическое и душевное здоровье человека. Хотя патологическая интерпретация религии или духовности не так широко распространена сегодня, как в средние века, тем не менее это случается. Именно это происходит с группами, образующими разнообразные культы вокруг какой-то личности, или когда религия, духовность используются для достижения политических или экономических целей. Обычно патологическое восприятие религии усугубляется при наличии у человека комплексов неполноценности или других форм психологического или эмоционального расстройства. Чтобы приспособить религию для достижения личных целей, для оправдания насилия, войны, политических или экономических притязаний, обычно избирательно используют определенную религиозную доктрину, как правило, выхваченную из общего контекста. Уравновешивающие утверждения или учения попросту игнорируются. Плохо то, что неприспособленные, нетерпимые или чрезмерно жесткие системы убеждения по-прежнему существуют в наши дни. Однако при отсутствии искажений духовность и религия не оказывают негативного эффекта на здоровье. Гибкость и терпимость в духовных и религиозных убеждениях дает людям возможность справляться с трудностями, принимать потери и приспосабливаться к вечно меняющемуся миру.

Заложена ли в нас связь с Богом?

Почему религиозность или духовность должны быть до такой степени неотъемлемой частью человеческого опыта, причем при наличии столь мощного потенциала исцеления? Доктор Герберт Бенсон, осно-

ватель и президент Медицинского института «Разум/Тело» при Гарвардской школе медицины выдвинул теорию, которая заставляет задуматься. Согласно этой теории, в нас каким-то образом заложена связь с Богом: тенденция людей поклоняться высшему и верить может «корениться в нашей физиологии, записанной в генах и закодированной в самом нашем существе». Доктор Бенсон предполагает, что мы, возможно, «специально созданы, чтобы принадлежать к религиям и исповедовать их», и отмечает, что наши духовные убеждения, может быть, мощнее всего. Позитивное воздействие веры или религиозных убеждений наиболее убедительно демонстрирует так называемый эффект плацебо. Исследования д-ра Бенсона, как и других ученых, обнаруживают, что позитивное мышление, надежды или предположения со стороны пациента, целителя или исцеляющая среда, по-видимому, помогают мобилизовать внутренние исцеляющие механизмы тела, и это приводит к улучшению состояния здоровья.

Пионер исследований эффекта плацебо, доктор Бенсон зашел настолько далеко, что предложил переименовать этот феномен и назвать его «запомненным благополучным здоровьем». Почему нужно переименовывать его? Доктор Бенсон считает, что у всех нас есть способность «запоминать» спокойствие и уверенность, связанные со здоровьем и счастьем, и это воспоминание оказывает не только эмоциональный или физиологически сглаживающий эффект, но также и физический. Положительный с точки зрения здоровья эффект может объясняться тем, что называется «реакция расслабления», это такой вид телесного спокойствия, которое все мы можем вызвать и которое, как считается, обладает противоположным эффектом хорошо известной стрессовой реакции «борись или беги». Во время реакции расслабления снижаются кровяное давление, скорость обмена веществ, пульс и частота дыхания. Исследования и клинические эксперименты доктора Бенсона показывают, что простой медитацией или упражнениями на ментальное сосредоточение, которые вызывают реакцию расслабления, можно добиться многих долгосрочных положительных эффектов для здоровья.

Используя термин «запомненное благополучное здоровье», доктор Бенсон надеется не только более точно описать механизмы деятельно-

сти мозга, участвующие в появлении реакции расслабления, но и реабилитировать слово «плацебо», которое в некоторых медицинских кругах воспринимается почти как ругательное. Он выдвигает гипотезу, что реакция расслабления выявляется как в мирской, так и в религиозной обстановке и «во всем — от дыхательных упражнений Ламазе до религиозных ритуалов по всему миру».

До последнего времени польза эффекта плацебо для здоровья главным образом игнорировалась или высмеивалась учеными. В действительности обычная процедура в научных экспериментах состоит в том, чтобы контролировать эффект, производимый плацебо, не сообщая испытуемым, какое экспериментальное лечение они получают. Об испытуемых говорят, что они «с завязанными глазами» или «в маске», и в идеале ни участники, ни исследователи не знают, относится ли конкретный пациент к группе получающих лечение или к контрольной группе. Это идеальная экспериментальная процедура, и ее называют «дважды слепое исследование».

Однако в последние годы самые передовые исследователи, в том числе и доктор Бенсон, исследуют вопрос о том, как применить силу эффекта плацебо в терапевтических целях. А она действительно мощная. В прошлом большинство исследователей на 30% полагались на эффект плацебо — то есть ложное лечение будет «работать» в 30% случаев, если пациент верит, что он действует. Однако этот золотой стандарт, введенный доктором Генри Бичером в эпохальном исследовании в 1955 году, в настоящее время кажется весьма умеренным. В соответствии с последними отчетами, в определенных областях применения этот показатель почти в два раза превышает более ранние оценки. В 1994 году «Journal of the American Medical Association» поместил на своих страницах отчет об исследовании д-ра Джудит А. Тернер из Университета Вашингтона, в котором она проанализировала опубликованные результаты 75 исследований и сделала вывод, что эффект плацебо обладает «поразительно высоким» уровнем успеха, в некоторых случаях превышая вдвое общепринятый показатель на 30%. Эти новые данные о 50—60%-ном успехе не удивляют давних исследователей эффекта плацебо. С их точки зрения, эффект плацебо является невероятно действенным терапевтичес-

ким вмешательством, и его только предстоит открыть, или, скорее, заново открыть.

Соединение тела, ума и духа

Одной из самых интересных историй, связанных с темой «разум — тело», которые мы слышали во время нашего пребывания на Окинаве, была история о группе женщин в доме для престарелых. Нам рассказали, что некоторые из самых старых его обитательниц вдруг начинали распевать религиозные гимны и молитвы 1-го и 15-го числа каждого месяца. Что здесь такого необычного? Эти женщины подходили к концу своей невероятно долгой здоровой жизни и страдали от различных физических и душевных болезней, в результате чего перестали на что-либо реагировать. Ожидалось, что через несколько месяцев они должны были умереть. Однако, по мере того как 1-е и 15-е число каждого месяца приближалось, они становились более понятливыми, активными и разговорчивыми. Как выяснилось, 1-е и 15-е число — это дни, которым на Окинаве придается самое большое религиозное значение. По всей вероятности, женщины соблюдали регулярно религиозные ритуалы, происходящие в эти дни, на протяжении более чем 50 лет, и это стало частью их регулярного биологического ритма до такой степени, что два раза в месяц их почти утерянный разум просто заставлял тело петь те же песни и молитвы, что они исполняли на протяжении десятилетий. Хотя это была не более чем шуточная история, рассказанная нам персоналом дома для престарелых, у нас нет сомнения, что разум способен столь мощно влиять на тело. Несмотря на то что все мы воспитаны в научной традиции Запада, наш многообразный опыт, связанный с духовностью жителей Окинавы, ритуальной жизнью и системой религиозных убеждений, заставляет нас верить, что крепкие духовные убеждения и практики действительно могут производить серьезное положительное действие на здоровье. Интересно отметить, что в то время как западная медицина продолжает бороться с дуализмом «разум — тело», на Окинаве тело, разум и дух навечно связаны с древними целительными ритуалами и традициями, и результаты получаются действительно впечатляющими, чтобы не сказать больше.

МЕСТО ИСЦЕЛЕНИЯ

Японию часто описывают как страну, где религия очень мало связана с повседневной жизнью ее населения. Это не совсем правильно, поскольку такая картина полностью игнорирует важность почитания предков. На Окинаве предки и боги никогда не уходят далеко. Однажды мы там танцевали среди предков во время ритуала, именуемого «еза» (замечательно описанного в диссертации Кристофера Томаса как танец с мертвыми), и заснули под ритм барабанов, прославляющих богов.

Окинава давно привязана к духовной деятельности. Все общество когда-то было организовано для религиозных, а также политических целей, и оно по-прежнему отражает культурную космологию, где женское начало воплощает и переносит священные силы (шиджки). Большинство деревень по-прежнему имеет «божественных жриц», именуемых «норо» или «нуру», чья работа заключается в том, чтобы общаться с богами и предками и быть духовными советчиками. И действительно, до конца XIX века благополучие короля и его успех как правителя зависел от духовной поддержки, предоставляемой ему верховной жрицей (кикое огими), чье социальное положение было равным положению короля. Это уникальный культурный феномен. Хотя женщины выступают как религиозные служительницы и в других сообществах, нет ни одного современного общества в мире, где женщины носили бы титул основных поставщиков религиозных услуг. Несмотря на то что система жриц «норо» на государственном уровне прекратила свое существование, когда в конце XIX века Королевство Рюкю было аннексировано Японией, эта система по-прежнему действует на Окинаве в деревнях, кланах и семьях, а крепкая активная шаманистическая структура, опять-таки возглавляемая женщинами, поддерживает традиционную систему жриц.

Древние пути

Один из наиболее таинственных и экзотичных ритуалов, которые мы наблюдали на Окинаве, называется «мияки зуцу» — это часть «мацури», или праздника, посвященного богам. В ходе ритуала поздравляют ста-

рейшего из живых членов группы, объединенной по отцовской линии (что-то подобное клану), и жрицы играют в нем очень важную роль. Во время этого ритуала здоровье и долгая жизнь, дарованные старейшему, переносятся на других членов клана в церемонии, именуемой «айяка-ру». Это важная концепция культуры Окинавы, поскольку в ней воплощается убеждение, что можно разделить процветание, хорошее здоровье и долгую жизнь со стариком, который был наделен этими дарами богов. На этом празднике богов просят благословить новорожденных детей клана, чтобы они тоже долго жили, чтобы у них было хорошее здоровье, чтобы они обладали тем же твердым характером, что и старейший из живых членов клана. Наконец, родители просят мудрости, которая позволила бы им не только вырастить крепких здоровых детей, но и также однажды стать мудрыми стариками.

Праздник, который мы наблюдали, происходил на ярко-зеленом острове Ирабу, лежащем в 285 км к юго-западу от острова Окинава. Церемония началась с молитвы трех божественных жриц, которые считаются одновременно богинями и обычными женщинами. Одетые в белые кимоно, они царственно восседали в один ряд и, ведомые старшей жрицей, совершали жертвоприношения «авамори» (местная sake). После того как ведущая жрица зажгла фимиам, все три стали хлопать в ладоши, молиться богам и предкам и петь священные гимны. Молитвы и пение сменились «куича», особым танцем, в котором жители деревни двигаются по кругу по часовой стрелке под бой барабанов и ритмическое пение. Один человек стоит в середине круга танцующих и разливает «авамори» из большой фляжки. Вокруг слышатся поздравления и тосты, и во всем этом мы с удовольствием и восторгом участвовали. В вечернем небе зажглись фонарики, а мы продолжали танцевать, хотя было уже давно за полночь. Мы никогда в жизни не видели ничего подобного.

ЖЕНЩИНЫ, ДУХОВНОСТЬ И ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ

На Окинаве, как это видно из нашего рассказа, шаманы и духовные вожди — это в основном женщины. И именно женщины в основном стремятся к духовным практикам и активно участвуют в них. Возмож-

но, это не простое совпадение, что именно благодаря женщинам жители Окинавы достигли самой большой средней ожидаемой продолжительности жизни. Женщины на Окинаве переживают мужчин на 8 лет. И хотя женщины почти всегда живут дольше мужчин, разница между ожидаемой продолжительностью жизни мужчин и женщин на Окинаве особенно велика. В Индии женщины переживают мужчин в среднем только на 1 год, в Китае — примерно на 4 года, в США разница составляет около 7 лет. На Окинаве это 8 лет. Почему разрыв здесь так велик? Не мощная ли духовность пожилых женщин Окинавы дает им такое преимущество?

Более долгая ожидаемая продолжительность жизни у женщин частично как будто обусловлена биологией, однако данные исследований, проведенных в различных группах населения, ясно указывают на то, что социальные и поведенческие факторы могут играть даже еще более важную роль.

Результаты исследований неуклонно доказывают: по мере развития стран женщины начинают жить дольше, чем мужчины. ВОЗ объясняет это тем, что в современном обществе женщины, как правило, более сознательно относятся к своему здоровью, чем мужчины: они развивают более здоровые привычки в питании, меньше курят и потребляют меньше алкоголя, чем мужчины, а также тем, что сегодняшние мужчины физически намного менее активны, чем их деды. Агрессивность мужчин также, судя по всему, негативно влияет на продолжительность их жизни. Из 12 главных причин смерти в Америке в конце 1990-х годов по крайней мере три связаны с агрессивным поведением или склонностью рисковать. Мужчины в три раза чаще погибают в автокатастрофах, более чем в пять раз чаще совершают самоубийства и более чем в четыре раза чаще становятся жертвами убийц.

Профессор психологии доктор Рейда Кроуз, рассматривая эти поведенческие особенности, основанные на разнице полов, в своей провокационной книге «Почему женщины живут дольше мужчин», утверждает, что схемы кооперирования, отношение к здоровью, привязанность к семье, дружба, воспитание детей и многочисленные

социальные функции дают женщинам очевидные преимущества в вопросах сохранения здоровья по сравнению с мужчинами и способствуют их более долгой жизни. Многие из этих «женских поведенческих схем» сходятся в женских духовных и религиозных практиках. Исследования показывают, что американские женщины более религиозны, чем мужчины на всех стадиях своей жизни. Женщины молятся, посещают церковь и участвуют в религиозной деятельности намного чаще, чем мужчины. Это особенно относится к пожилым американкам.

Женщины Окинавы, подобно американкам, явно более религиозны, чем мужчины того же возраста. Но, в отличие от американок, они выполняют функции лидеров в официальной религии и являются признанными религиозными лидерами в семье, клане и деревне. Это различие в социальной организации дает возможность женщинам не только устанавливать способствующие здоровью социальные контакты, но и играть роль уважаемых всеми лидеров, по мере того как они стареют. Деревенские женщины, как правило, становятся более активными в религиозной работе после 50—60 лет, когда домашних обязанностей становится все меньше и у них остается больше времени.

Хотя духовность важна на всех стадиях жизни, ее роль возрастает, по мере того как мы становимся старше и физическое здоровье ослабевает. Старики, которые пережили своих близких, в том числе супругов, братьев и сестер, друзей, а иногда кого-то из детей, должны все больше и больше обращаться к внутренним ресурсам за поддержкой и в поисках смысла существования. Исследования показывают, что по мере старения мы начинаем жить более богатой внутренней жизнью, то есть больше времени проводим, размышляя о прошлом, стремясь понять цель и значение жизни. Известный психолог, специалист в области эволюции личности человека Эрик Эриксон называл этот процесс развитием «целостности эго». Он считал, что те, кто достиг этого перехода в развитии, в состоянии обернуться и посмотреть на свою жизнь в поисках удовлетворения и цели своего существования. Те же, кто не смог его достичь, считал он, склонны проводить остаток своих дней в отчаянии.

Исследования доктора Кроуз подтверждают идею о том, что люди, сохранившие духовное здоровье, обладают большей целостностью своего эго, позитивной внутренней жизнью и оптимистическим взглядом на будущее, то есть всем тем, что помогает им жить дольше. И она предполагает, что эти позитивные качества остаются с ними навсегда, независимо от того, насколько они стары или недееспособны.

Эти открытия также соответствуют нашему подходу к определению роли духовности в жизни пожилых женщин Окинавы. При исследовании, в котором участвовали 325 женщин в возрасте от 65 и старше, мы обнаружили, что женщины, обладающие глубокими духовными убеждениями, активно участвующие в отправлении религиозных обрядов, отличались также более высоким уровнем удовлетворенности жизнью или ощущением благополучия. Различия в состоянии здоровья в целом или привычки образа жизни либо другие факторы не могли оттеснить эти открытия. Наши наблюдения духовности на Окинаве позволили нам прийти к следующим выводам по поводу преимуществ, которые есть у пожилых женщин:

1. *Освобождение от стресса.* Основная тема молитв на Окинаве — здоровье. Островитяне, особенно женщины, молятся о том, чтобы быть здоровыми, они также просят о здоровье для других. Мы уже видели: то, во что мы верим, может оказывать мощное влияние на наше здоровье. Вера жителей Окинавы в то, что боги и предки заботятся о них и что деревни, в которых они живут, это от природы здоровые места, возможно, помогает им.

2. *Социальные контакты.* Считается, что боги и предки всегда готовы вмешаться, чтобы помочь живущим на Окинаве. Поэтому разделить беды и жалобы с ними и попросить их о помощи и руководстве — это как подсоединиться к системе поддержки из другого мира. Кроме того, многие пожилые женщины с нетерпением ждут, когда наступит время поклонения, потому что это также может быть социальным мероприятием. Поведение шамана на Окинаве — это нередко выход для встречи с друзьями и семьей. Даже беседы могут принимать форму сессии групповой терапии с участием многих людей, которые выражают

свое сочувствие или оказывают поддержку. Действительно, шаман — это «народный психоаналитик», который часто берет на себя роль психодуховного советчика.

3. *Повышенная самооценка, удовлетворенность жизнью, целостность эго.* В семьях Окинавы к сестрам, как правило, относятся как к сестрам-богам (онари гами) — за их защитную и покровительственную духовную силу над своими братьями. Многие мужчины носили с собой прядь волос своих сестер, чтобы таким образом защитить себя от опасностей, которые приносит с собой война, и даже от потери жизни. Традиционные убеждения старых жительниц Окинавы в том, что они могут помочь, используя ритуальную молитву или церемонию, возможно, дает им ощущение, что их жизнь имеет смысл и цель, что она приносит удовлетворение.

4. *Механизм, помогающий справляться с жизненными трудностями.* Кризисы в жизни легче урегулировать, если человек обладает убеждениями, которые касаются его места во Вселенной по отношению к богам, предкам, этическим дилеммам, человеческим отношениям и смыслу жизни и смерти. Система духовных убеждений помогает видеть жизнь в перспективе, дает ощущения счастья, удовлетворенности жизнью, а также уменьшает риск развития саморазрушительного поведения. Последним, возможно, объясняется тот факт, что уровень самоубийств среди пожилых женщин на Окинаве — самый низкий во всей Восточной Азии.

5. *Уважение в обществе.* Пожилых женщин на Окинаве обычно описывают как «дженки» (веселые, бодрые), и они являются объектами гордости своих семей. Они, как правило, участвуют в разнообразных делах, в том числе в садоводстве, традиционных танцах, встречах с давними друзьями в моаи (группы взаимной поддержки), выполняют религиозные функции. Для женщин Окинавы поздние годы — это часто время, когда они освобождаются от семейных обязанностей, время с удовольствием играть роль духовных лидеров и символических мостиков, соединяющих этот мир и идущий за ним.

Каме Мяги: исцеляющий дух

Когда мы встретились с Каме Мяги, чтобы взять у нее интервью, она, казалось, ожидала нас с большим нетерпением. В отличном костюме, с великолепно уложенными седыми волосами она производила впечатление женщины, которая очень следит за своей внешностью. И ее усилия, безусловно, не пропали даром! Трудно было поверить, что Каме-сан 101 год. Действительно, она выглядела великолепно для любого возраста, а ее ум был острым, как бритва. Каме-сан рассказала, что она каждое утро читает газеты, а ее график всегда насыщен делами, но при этом подчеркнула, что никогда не пренебрегает духовной практикой. Первое, что она делает, проснувшись, это читает молитву, повернувшись лицом к морю. Молитвы могут отличаться в тот или иной день, но она всегда просит богов и предков о руководстве и защите.

На Шизуко, внучку Каме-сан, сила веры ее бабушки произвела такое же сильное впечатление, как и на нас, хотя она охотно признается, что поначалу не совсем понимала, что все это значит. «Когда мы с мужем начинали жить с бабушкой четыре года назад,— объясняет Шизуко,— я думала, что у нее начинает развиваться старческое слабоумие (боке), потому что ее вера в богов была такой сильной... а теперь мы вместе молимся каждое утро». На Каме-сан и Шизуко очень приятно смотреть, когда они кладут подношения в особые священные места и на домашний алтарь, где обитают предки. Когда все сделано, Каме-сан благодарит предков за долгую жизнь.

Единственное, о чем сожалеет Каме-сан, это то, что ей не удалось реализовать свою мечту стать врачом. Ее родители были простыми крестьянами, которые «обрабатывали крошечное поле» и не могли себе позволить обучение дочери в школе медицины в Японии. И хотя медицинская карьера 80 или 90 лет назад была труднодостижимой, если не невозможной для любой женщины в Японии, Каме-сан это не смущало. «Я решила не дать моей мечте умереть»,— сказала она. Эта бодрая долгожительница уверена, что когда она снова родится в этом мире, то осуществит свою мечту стать врачом. Вера ли в благосклонность богов

и предков или же твердое убеждение, что эта жизнь — просто одно путешествие, которое приводит к другому, были причиной того, что она оставалась молодой и энергичной? Мы не можем знать наверняка, но, учитывая постоянно накапливающиеся доказательства важности духовного благополучия для сохранения здоровья на всю жизнь, это очень и очень вероятно.

УЧИМСЯ У ОКИНАВИАНСКИХ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ДУХОВ

В чем смысл изучения пользы религии или духовности для здоровья в современном обществе, которое становится все более и более мирским? Что ж, несмотря на распространенное мнение, будто религия теряет свое значение в Северной Америке, такое впечатление, что подавляющее большинство американцев по-прежнему верят в Бога или какую-то высшую силу. По результатам опроса, проведенного в 1994 году, 94% молодых американцев (от 18 до 29 лет) и 97% американцев старшего возраста (от 50 и старше) по-прежнему сохраняют веру. Изменился, по-видимому, характер религии. В людях теперь реже отмечается приверженность к конкретным вероисповеданиям, их религиозные взгляды стали более эклектичными, они более терпимы к другой вере и более сосредоточены на собственных духовных потребностях. Это служит добрым знаком, свидетельствуя о возможности адаптации психодуховных аспектов традиционных убеждений, бытующих на Окинаве, к западному образу жизни.

Доктор Ларри Досси в своей книге «Открываем заново медицину: от разума/тела к новой эре исцеления» предсказывает, что врачи будущего станут использовать силу разума для исцеления от болезни. «Как целителям, — говорит он, — нам нужно стать умнее и применять молитву, поскольку это инструмент, который лежит перед нами в ожидании, когда его используют». Ярый сторонник реинвертивного целительства (лечение на расстоянии) — с помощью молитвы и других видов духовной практики, Досси вполне может представлять медицину будущего.

Проявляя некоторую осторожность в суждениях о терапевтической эффективности реинвертивного целительства, мы в то же время убеждены, что духовная практика обладает мощным целительным потенциалом. Мы, безусловно, заметили много преимуществ духовности в повседневной жизни самых долгоживущих на земле людей. Изучив подход окинавян к исцеляющим духам, мы разработали семь сильнодействующих рецептов, которые позволят максимально увеличить наш внутренний потенциал самоисцеления и укрепить иммунную систему. Попробуйте их применить. Мы гарантируем, что они поднимут ваш дух и предоставят вам новое, более совершенное видение собственной жизни. И все-таки не отказывайтесь от ваших западных лекарств без предварительной консультации с врачом. Часто именно комбинация этих двух элементов — западной медицины и восточной духовности — оказывается более мощной, чем та или другая по отдельности. Таков путь Окинавы.

СЕМЬ ИСЦЕЛЯЮЩИХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ДУШИ И ДУХА

С открытым умом будешь великодушен.

Будучи великодушным, станешь поступать по-королевски.

Поступая по-королевски, достигнешь божественного,
Достигнув божественного, будешь одним целым с Путем.

Быть одним целым с Путем — это вечно.

И хотя тело умирает, Путь никогда не завершится.

Дао Те Чинг

Рецепт 1: применяйте молитву, чтобы увеличить внутреннюю целительную силу

Молитва оказывает множество полезных для здоровья эффектов. Она может снизить стресс, способствовать выздоровлению, успокаивать ум, смягчать душу, помочь добиться реакции расслабления. Регулярно молясь, мы начинали обнаруживать и множество других целительных

эффектов, влияющих на дух и душу. Молитва воодушевляет нас, усиливает чувство надежды, придает смысл нашей жизни и помогает переступить пределы мирской жизни. Она также ведет нас к более ясному осознанию полного значения, разумного строения Вселенной, частью которой мы все являемся и с которой можем воссоединиться в любой момент. Величайший физик нашего времени Альберт Эйнштейн однажды сказал: «Бог не играет в кости со Вселенной». В этих нескольких словах Эйнштейн выразил свое глубокое поклонение перед внутренней значимостью Вселенной, ее ясным планом. Молитва углубляет наше осознание этого плана и помогает развивать духовные измерения нашей жизни. Она помогает связать нас с тем, что одни называют Богом, другие — Великим духом или Вселенским Разумом, Брахманом или Аллахом. Молитва также связывает нас между собой и в конечном счете с нашим собственным «я».

Существует множество видов молитвы — в зависимости от конкретной религиозной или духовной традиции человека. Некоторые молитвы не содержат какой-то конкретной просьбы, а просто — «Божье да свершится». Примером такой молитвы является «Отче наш». Более направленная молитва — это, например, та, в которой просят об исцелении. На Окинаве в молитвах часто просят здоровья и счастья для семьи. Христиане ищут божественного вмешательства в виде прощения за прегрешения против Бога или прощения других людей. У буддистов молитва обычно принимает форму стремления к просветлению или большему пониманию сути вещей. Молиться можно либо в одиночестве, либо с другими людьми — в обоих случаях это приносит замечательно большой эффект. Чтобы настроиться на Программу Окинавы, давайте начнем с молитвы-размышления.

Молитва-размышление

Молитва-размышление напоминает традиционные на Окинаве приемы, направленные на соприкосновение с высшим источником духовной энергии с использованием как медитации, так и молитвы. Молитву-размышление нетрудно читать, и она не ограничена никакой традицией или верой. Она эффективна для расслабления, снятия стресса и расширения понимания сути вещей. Как только вы привыкнете к регулярному

чтению молитвы-размышления, вы, возможно, захотите попробовать читать исцеляющую молитву, которая следует за молитвой-размышлением. Мы очень рекомендуем исцеляющую молитву как дополнение к любому медицинскому режиму.

Прежде всего выберите такую молитву-размышление, которая соответствует вашим убеждениям, затем найдите спокойное место и время для чтения. Время должно быть удобным для вас и легко вписываться в ваш график. Некоторые находят, что лучше всего молиться на ночь, перед сном, другие — утром, проснувшись, кто-то предпочитает середину дня или предвечернее время. Место для чтения молитв должно быть вашим личным, чтобы никто не мог помешать вам, и оно должно быть значимым лично для вас. Для кого-то это может быть место вне помещения — в парке, на берегу моря или около реки. Для других лучше находиться дома — это может быть уголок в кабинете, спальня или особое неприкосновенное убежище. Сделайте все возможное, чтобы найти себе спокойное место, которое привлекает вас, где вы можете полностью расслабиться.

Подобрав себе место, сядьте удобно на подушку, мат, кровать или в кресло, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Без дыхания невозможна жизнь, поэтому правильное дыхание необходимо для достижения состояния расслабления. Дышать нужно как можно более естественно, не нужно ничего делать насильно. Делайте медленные, длинные и глубокие вдохи и выдохи. Наблюдайте за тем, как воздух входит и выходит из легких. Если хотите, можете считать вдохи и выдохи. Сделав вдох, скажите «раз». Выдохнув, скажите «два». С каждым выдохом давайте телу расслабиться. К тому времени как вы досчитаете до 10, дыхание у вас должно углубиться, стать более расслабленным и естественным.

Расслабление нужно для того, чтобы получить максимальную пользу от чтения молитв. Напомните себе, что вам не нужно быть ни в каком другом месте и ничего другого не нужно делать в данный момент. Вы находитесь с исцеляющем месте, где все мирно и спокойно. Постарайтесь обратить внимание, в каком месте тела еще держится напряжение, и расслабьте эту зону. Начните с пальцев ног и поднимай-

тесь вверх, пока не пройдете через все тело и не расслабите все зоны напряжения. Это должно занять не более нескольких минут (о приемах мышечного расслабления читайте в следующей главе).

Теперь начните читать молитву либо про себя, либо тихим голосом вслух. Сосредоточьте свой ум на словах молитвы и размышляйте над их глубоким значением. В сознание неизбежно просочатся другие, соперничающие мысли, особенно вначале. Не впадайте в уныние и не огорчайтесь. Это совершенно естественно. Просто дайте всем этим мешающим мыслям протечь через вас. Признайте их и дайте им уйти, а затем мягко перенаправьте внимание на молитву. Постепенно, с практикой, у вас будет лучше получаться сосредоточить ум, оставаться сконцентрированными на молитве и думать о ней. Повторяйте эту процедуру каждый день в течение 15—20 минут. Если вначале вы найдете, что вам нужно слишком много времени, чтобы остаться сосредоточенными, начните с 5 минут или около того и постепенно увеличьте время.

Попрактиковавшись некоторое время в чтении молитвы-размышления, вы можете начать чувствовать то, что мистики называют трансцендентным состоянием сознания, вас даже могут посещать видения — хотя такого рода состояния приходят не раньше чем после нескольких лет регулярной практики. Цель молитвы-размышления, однако, состоит в другом — в том, чтобы научиться входить в глубоко расслабленное целительное состояние, сопровождающееся чувством, что вы — часть чего-то более значительного, чем вы сами. Со временем и с практикой это получается все легче. Если сначала вы не можете подобрать молитву, которая означала бы для вас что-то особое, попробуйте читать одну из приведенных ниже молитв, распространенных на Окинаве, или использовать их как образец для создания собственной.

Три адаптированные традиционные молитвы-размышления

1

Небесный Дух, тело мое сотворено из тебя.

Мы — одно.

Я бессмертен,

Ибо ты — Жизнь, а я — это Ты.

2

*Я — одно целое с предками,
Предки — одно целое с богами,
Боги — одно целое со Вселенной,
Вселенная — одно целое со мной.*

3

*Где бы я ни находился,
Бог смотрит за мной, хранит меня,
Ведет меня назад, к источнику всей жизни.*

Исцеляющая молитва

Исцеляющая молитва в основном следует тем же принципам, что и молитва-размышление. Когда выберете молитву и определитесь с постоянным временем и местом для ее чтения, повторяйте ее про себя либо вслух тихим голосом. Напоминаем, очень важно сосредоточить свой ум на словах молитвы и не попадать в ловушку отвлекающих мыслей. Просто не забывайте заново сконцентрироваться, вернуть ум к мирному спокойствию и сосредоточиться на повторяемых словах молитвы. Цель чтения исцеляющей молитвы состоит в том, чтобы войти в глубоко расслабленное целительное состояние, вызвать реакцию расслабления и усилить естественную способность тела самоисцеляться.

Три адаптированные традиционные исцеляющие молитвы

1

*Благословенная сестра, Святая Матерь,
Дух священной рожи,
Дух моря,
Исцели меня своей питающей любовью.*

2

*Я призываю тех, кто ушел раньше,
Предков, хранить меня своей милостью.*

*Я призываю явление и целительную силу Великого Духа
Дать детям своим пройти эти земли в полном здравии
И Совершенной любви.*

3

*Небесный Создатель, воссияй во мне,
когда я радуюсь в Твоем целительном духе,
Успокой мое израненное сердце и душу,
Помоги вспомнить, что я уже цел,
Что я уже совершенен,
Что я создан по Твоему образу и подобию,
Что я един.*

Рецепт 2: создайте исцеляющее пространство

На Окинаве исцеляющие места есть повсюду. Основными местами для молитв служат сотни священных рощ (утаки), разбросанных по островам. Шаманы регулярно посещают эти священные места, чтобы получить в них божественную энергию, а местные жители приходят туда, чтобы поклониться богам и обновить свой дух. Исцеляющими местами на Окинаве называются места высокой духовной энергии (чиджи такаи токоро). Это чаще всего места, где природа близка, обычно около моря или в лесах. Традиционные культуры корнями уходят глубоко в природу, в них явственно присутствует чувство взаимосвязанности с землей и всеми предметами, независимо от того, одушевленные они или неодушевленные. На Окинаве, например, верят, что деревья обладают духом, именуемым «киджимуна», который, как считают, хранит и направляет человека. Люди, живущие на Западе, оторваны от природы. Воссоединение может стать источником глубокого исцеления духа.

Как можно, не будучи на Окинаве (а побывать там мы, конечно, от всей души рекомендуем, если у вас появится шанс!), подсоединиться к этому источнику здоровья? Просто стараясь найти свои особые целительные места. У большинства из нас они уже есть — места, в которых мы оказываемся ближе к природе, которые вызывают в нас ощущение божественности нашего духа. Для многих таким местом может быть

побережье моря, горы, река, озеро или ручей. Большую часть истории люди жили маленькими группами, кормясь тем, что было доступно в природе. Потому неудивительно, что возврат к природе способствует исцелению. Прогулка по берегу моря или в лесу помогает заново настроить дух. Если вы живете далеко от океана или лесов, пойдите в близлежащий парк. Найдите собственное место исцеления.

Мы также можете создать естественное целительное пространство у себя дома. Это особенно важно для тех, кто живет в городах, далеко от сельской местности или берега моря. Целительные места внутри помещения легко можно создать, если делать это с вдохновением. Поместите туда предметы, имеющие для вас особую личную или духовную значимость: растения, цветы или даже маленькие водные скульптуры для медитации — они продаются в магазинах для декорирования дома. Большинство из них работают на электричестве и сделаны таким образом, чтобы небольшое количество воды постоянно протекало через маленькие камешки, так что у вас перед глазами пробегает живой ручеек. Можете также включить целительную музыку или успокаивающие звуки, чтобы помочь себе расслабиться. Большинство из нас наверняка проходили мимо отделов с «лечебной музыкой» местного магазина CD. В следующий раз задержитесь и посмотрите, что там есть. Природные звуки, такие как волны, разбивающиеся о берег, шум ветра, крики птиц или грохот бурной реки, считаются сильнейшим целительным средством. Недавние неврологические исследования, проведенные в Японии, показали, что звук текущей воды или другие органичные звуки, успокаивают ум и производят альфа-волны в мозгу слушателей. Что бы вы ни выбрали, ваше целительное пространство должно быть местом, где вы чувствуете себя в безопасности и можете читать молитвы и предаваться медитации без помех. Создайте такое место и используйте его, чтобы уйти в область духовного.

Рецепт 3: приветствуйте жизнь, примиритесь со смертью

Если религия или философия уже дали вам разгадку последней тайны жизни, тогда вы можете пропустить этот раздел. Если же нет, тогда, вероятно, где-то глубоко в вашей душе притаился страх смерти. Вы не

одинок. В западной культуре всегда существовал страх перед наводящей ужас старухой с косою. Но страх смерти может действительно мешать наслаждаться жизнью, поэтому стоит посмотреть, как жители Окинавы воспринимают смерть. Они знакомятся с ней ближе, позволяют ей стать частью их повседневной жизни и относятся к ней как к переходу из этого мира в следующий — и это помогает им меньше бояться ее.

Ознакомление — первый шаг к принятию. Когда на Окинаве человек умирает, его тело бальзамируют, после чего семья забирает его домой, куда приходят родственники, друзья и посетители. Умершего затем кремируют, а пепел помещают в семейную могилу, где он присоединяется к десяткам (а иногда и сотням) предков. Вытачивается мемориальная доска с именем умершего, которую ставят в домашнем алтаре. Посетителей принимают каждую неделю в течение 7 недель, а день смерти ритуально отмечают 33 года. Считается, что в конце концов умерший заново рождается. Несколько раз в год около семейной могилы происходят празднования с участием предков, которые называются «шимисай». Таким образом, те, кто ушел, всегда присутствуют среди живых.

Когда мы пробыли на Окинаве 5 лет, нас пригласили на первый шимисай, где мы увидели, насколько приятным может быть подобное мероприятие. На Окинаве могилы находятся не в мрачных, вселяющих суеверный страх местах, как в Америке, а в симпатичных, предназначенных для регулярных встреч живущих с предками, где люди общаются и вместе участвуют в пикниках. Наш шимисай начался с подношения пищи предкам. Один из предков, как нам сказали, особенно оценил моши (рисовое печенье), которое мы преподнесли, поскольку это было одно из его любимых угощений. Мы поразились тому, что пожилые женщины обращались к покойным членам семьи, как будто они по-прежнему живы и находятся не в могиле, а рядом с нами. Мы были очень тронуты, когда одна старая тетушка заметила, что в этот день на праздник собралось намного больше предков, чем обычно, потому что присутствовали «особые гости» (я и мой брат). «Так много предков с самых давних времен,— сказала она,— некоторых я даже не узнаю в лицо!»

Куда бы мы ни направлялись на Окинаве, везде мы обнаруживали присутствие предков среди живых. Могилы всегда расположены вблизи жилых кварталов, их можно увидеть везде — за соседской дверью, в полях или на заднем дворе. Они никогда не бывают спрятаны, здесь редко можно увидеть кладбища. Такого рода повседневная близость к ушедшим демистифицирует смерть в сознании жителей Окинавы. Они рассматривают ее как неотъемлемую часть жизни, естественный итог земного существования и начало приятного путешествия туда, где человек становится милостивым и предком-хранителем.

Мы, разумеется, не призываем вас воспринять погребальные обычаи Окинавы, но советуем ознакомиться с общей концепцией смерти. Это, безусловно, поможет вам ослабить страх смерти, как бы глубоко в подсознании он ни находился. Существует множество великолепных книг на эту тему, а также лекций, и они могут быть по-настоящему захватывающими.

В 70-х годах XX века мы, как и многие другие в научном сообществе, были заинтригованы книгой доктора Рэймонда Моуди «Жизнь после смерти». В этом бестселлере доктор Моуди, психиатр по специальности, пишет об ощущениях пациентов, которые вернулись к жизни, почти умерев. Когда они приходили в себя, у них оставались воспоминания о путешествии через световой тоннель, где им встречались благосклонно расположенные духовные существа. Иногда люди заново переживали важные события своей жизни. Доктор Моуди назвал данный феномен «околосмертный опыт». Большинство людей, прошедших через этот околосмертный опыт, были духовно трансформированы им. Доктор Судзуки — из их числа.

Доктор Судзуки, который рассказывает о своем опыте в книге «Хроника жертвы инфаркта» (на японском языке), генетически предрасположен к инфаркту и перенес его, когда ему было за 50. Потом он полностью выздоровел — в немалой степени благодаря тем методам, которые он проповедует (Программе Окинавы!), но он никогда не забудет своих переживаний. Доктор Судзуки увидел яркие огни, многочисленные неяркие цвета и туннель, который вел его к сияющему свету, и он чувствовал необъяснимое влечение к этому свету. Но, начав

двигаться к источнику этого света, рассказывает доктор Судзуки, он почувствовал, что его время еще не пришло. Долей секунды позднее он очнулся на больничной койке, окруженный коллегами. Он помахал правой рукой осматривающему его врачу и сказал: «Не беспокойтесь, со мной все в порядке». На самом деле ни его рука, ни губы не пошевелились. Он был не в состоянии говорить или двигать правой стороной тела, и ему потом пришлось заново учиться ходить и говорить.

Доктор Судзуки убежден, что благодаря этому соприкосновению со смертью он стал спокойней, терпеливей и общительней. По его словам, наиболее важно то, что он чувствовал, что у него была причина вернуться. Эта причина — необходимость продолжить работу, чтобы помочь другим пройти путь к более здоровой и полноценной жизни.

Личный опыт доктора Судзуки поразительно совпадает с теми 20 тыс. или более случаев, которые доктор Элизабет Кюблер-Росс и ее коллеги изучали более 30 лет назад. Будучи самым крупным экспертом-исследователем в вопросе смерти, умирания и жизни после смерти, именно она привлекла внимание ученых к этому предмету и сделала его обоснованной областью исследований. Она написала множество трудов на эту тему. Один из них, «О смерти и умирании», является обязательным для изучения во многих американских высших учебных заведениях. Вот как доктор Кюблер-Росс описывает околосмертный опыт, который, как она считает, является частью того, что все мы испытываем в момент смерти.

После того как вы миновали этот туннель, мост или горное ущелье, вы доходите до его конца, залитого светом. Этот свет белее, чем белый. Он исключительно яркий, и чем больше вы приближаетесь к этому свету, тем больше вас охватывает величайшая, неопиcуемая, безусловная любовь, какую только вы способны вообразить. Для ее описания не хватает слов. Человеку, проходящему через околосмертный опыт, позволено увидеть этот свет лишь на короткий момент. Затем он должен вернуться. Но если вы умираете, я имею в виду по-настоящему умираете, связь между «коконом» и «бабочкой» (то есть телом и душой) обрывается. После этого невозможно вернуться в земное тело. Но вам в любом случае не захочется вернуться, ибо, увидев этот свет, никто не захочет возвращаться назад. В этом све-

те вы впервые почувствуете, чем мог бы быть человек. Вам является понимание без суждения, вы испытываете безусловную любовь. В этом качестве, которое многие люди сравнивают с Христом или Богом, с любовью или светом, вы придете к пониманию того, что вся ваша жизнь на земле была не чем иным, как школой, в которую вам нужно было ходить, чтобы сдать определенные экзамены и выучить определенные уроки. Как только вы закончили эту школу и справились с уроками, вам позволено идти домой, получать диплом.

Далее рассказывается о том, что опыт умирания почти идентичен опыту рождения, но только рождения в другое существование. Наше величайшее желание, как и желание доктора Кюблер-Росс, состоит в том, чтобы мы все начали смотреть на жизнь по-другому. Если мы реализуем свою жизнь как что-то, ради чего мы созданы, что мы здесь ради какой-то очень особой цели, которая только наша, тогда, возможно, мы научимся пользоваться жизнью и перестанем бояться смерти.

Рецепт 4: праздновать старение через ритуалы перехода

На Окинаве возрастные вехи и длинную жизнь по традиции отмечают ритуалами перехода. Речь идет о церемонии символического перехода от одной стадии жизни к другой (пример такого ритуала — праздник бар мицва в иудаизме, когда отмечается переход молодого человека от отрочества к зрелости). Ритуалы — это мощные социальные утверждения, которые помогают нам сохранять порядок и преемственность событий перед лицом перемен и неопределенности жизненного цикла. На Окинаве старение воспринимается как постепенное обретение мудрости и достижение, которое следует праздновать. В нашем поклоняющемся юности американском обществе, наоборот, старение нередко воспринимается как потеря или закат жизни, а не приобретение чего-то ценного, и у нас сравнительно мало праздников, посвященных этим важным стадиям жизненного цикла человека.

Первый раз, когда мы увидели на Окинаве одетого в красное старика с колесом в руке (казеджурума), который ехал в открытом автомобиле по улицам среди ликующего народа, мы решили, что присутствуем

на встрече какой-то знаменитости. Оказалось, что это было празднование каджимайя, организованное местной общественностью, чтобы официально отметить переход одного из своих граждан в возраст 97 лет. На Окинаве существует поверье, что долгожитель приобретает своего рода сверхъестественную силу через свое здоровье и продолжительную жизнь и что другие могут частично получить от него эту силу, участвуя в церемонии. Это называется «айакару» и означает разделение с человеком его удачи. Люди стараются прикоснуться к нему (к ней) или обменяться рукопожатиями либо получить от него (от нее) чашку с саке. Те, кто не смог присутствовать на ритуальном праздновании, часто задерживаются, чтобы взглянуть на человека на следующий день. Наиболее популярные ритуальные празднования происходят, когда человеку исполняется 73, 77, 85, 88, 97 и 100 лет. Ритуалы всегда связаны с китайским Зодиаком, который состоит из 12 животных (одно на год), и, таким образом, цикл завершается за 12 лет. Даты 73, 85 и 97 лет начинают новые циклы и потому имеют особую ритуальную значимость.

Самое важное заключается в том, что переходы от одного возраста к другому должны отмечаться, и неважно, день рождения ли это, юбилей или долгожданный выход на пенсию. Ритуальные празднования воссоздают связь с традицией, соединяют настоящее и прошлое, рождают ощущение непрерывности течения жизни, даруют чувство отождествления, безопасности. Они могут быть также таинственными, внушающими благоговение и являются сами по себе мощным механизмом, который высвечивает феномен «запомненного здоровья», о чем мы уже упоминали ранее. Наконец, само по себе ритуальное событие не так важно по сравнению с возможностью, которую оно предоставляет: собраться вместе семье, друзьям, соседям и всей общине. Поддержка, которую мы оказываем друг другу в таких случаях, без сомнения, является неиссякаемым источником здоровья для всех нас.

Рецепт 5: используйте целительные образы и визуализацию

Исследования, проведенные по вопросу лечебной силы связи «ум — тело», сделали очевидным тот факт, что наши убеждения, мысли и образы могут быть эффективными дополнениями к терапевтическому

лечению. Убеждение жителей Окинавы в том, что предки всегда рядом и готовы вмешаться, без сомнения, успокаивает ум и расслабляет тело тех, кто придерживается этой веры. Дело в том, что резкие изменения в нейрохимической среде мозга могут быть вызваны мыслями и образами, которые мы держим в голове. Если у вас есть какие-то сомнения на этот счет, подумайте вот о чем: когда мы разрезаем наш любимый фрукт, от его запаха или вкуса у нас слюнки текут. Если мы достаточно владеем искусством визуализации, мы можем получить тот же самый эффект, мысленно представляя, как нож врезается в мякоть фрукта. Мы можем действительно ощутить его запах, консистенцию, вкус и аромат и тут же почувствовать, как рот начинает наполняться слюной. Попробуйте сами — и увидите. Сядьте спокойно, закройте глаза и представьте образ. Вы обнаружите, что ощущение поразительное. Значение этого маленького упражнения состоит в том, чтобы понять, что внутренняя ментальная среда, которую мы создаем посредством мыслей и образов, может помочь нам улучшить здоровье или выявить его нарушение.

Образы, очевидно, глубоко личное дело. То, что вызывает физиологическую реакцию у одного человека, может вызвать, а может и не вызвать аналогичную реакцию у другого. Образы, насыщенные личными эмоциями, оказывают наиболее сильное исцеляющее воздействие. Ментальные образы часто используются как вспомогательное средство в других видах терапии, например в химиотерапии при раке. Здесь, например, вы будете представлять, как белые кровяные шарики, подобно хорошо вооруженному батальону солдат, производят опустошение в ничтожных рядах раковых клеток, поражая их одну за другой. Визуализацию часто используют спортсмены как элемент тренировочного режима. Мысленная картина успешного завершения сложной трассы помогает им приготовить тело к прохождению той самой трассы на соревнованиях.

Попробуйте применить визуализацию, расслабление и упражнения по созданию направленных образов, чтобы помочь своему организму использовать его естественную способность излечиваться или увеличить достижения в других сферах жизни. Один из наиболее удобных и эффективных способов выполнять эти упражнения — слушать

записи в уединении вашего исцеляющего места. Существуют кассеты с великолепными записями техники расслабления и создания направленных образов.

Рецепт 6: создайте исцеляющие утверждения

Исцеляющие утверждения — это имеющие лечебную силу заявления, которые мы делаем для самих себя и о самих себе. На Окинаве — это часто мантры или целительные слова или фразы, написанные на особой бумаге и помещенные в изголовье кровати, где их можно видеть каждый вечер перед сном. Целительные утверждения могут ритуально повторяться, а могут и не повторяться, но о них, безусловно, размышляют, когда ложатся спать. На Западе практики медицины «ум — тело» считают исцеляющие утверждения своего рода позитивным разговором с самим собой или даже своего рода самовнушением. Разговор с самим собой может на первый взгляд показаться чем-то ненормальным, но дело в том, что все мы постоянно находимся в диалоге с самими собой. Мы просто не озвучиваем его, пока не останемся в одиночестве. К сожалению, большая часть разговоров с самими собой — это в основном упражнения в самобичевании. Негативные мысли становятся утверждениями о поражении, например: «Я слишком толстая», «У меня слишком длинный нос», «Я никогда не сдам этот экзамен», «Люди меня не любят» и т. д.

Негативный разговор с самим собой обычно происходит на подсознательном уровне и является результатом идей и взглядов, которые мы черпаем из окружающей нас среды в детстве. Будучи детьми, мы подвергаемся критике, нас стыдят, заставляют чувствовать себя виноватыми, и этот ранний опыт формирует впечатления, которые остаются с нами надолго и проявляются в негативных диалогах с самими собой — среди всего прочего. Исцеляющие утверждения в форме позитивных разговоров с самими собой могут помочь вам создать новую внутреннюю реальность, повысить уверенность и самооценку и в результате максимизировать свой исцеляющий потенциал. Хотя к исцеляющим утверждениям можно прибегать в любое время и в любом месте, они особенно эффективны, если их делать в расслабленном состоянии медитации. Исцеляющие утверждения могут быть записаны на аудиокас-

сеты. Вы можете придумать собственные утверждения, которые подошли бы к вашим конкретным целям. Вот некоторые примеры.

«Я хороший человек».

«Я успешный человек».

«Я верю в себя и свои возможности добиться успеха во всем, что я делаю».

«С каждым днем моя жизнь улучшается во всех отношениях».

«Я — любящий и достойный любви человек».

«Я люблю и принимаю себя таким, каков я есть».

«Я существую на этой земле не для того, чтобы угождать другим».

«Я становлюсь все сильнее, здоровее и энергичнее с каждым днем».

«Я заслуживаю того, чтобы быть счастливым».

«Моя жизнь полна радостного изобилия».

Попробуйте применить какие-то из этих утверждений; выберите те, которые лучше всего работают в вашем случае, или же видоизмените их применительно к собственной личности, так чтобы они удовлетворяли вашим индивидуальным потребностям.

Рецепт 7: найдите себе руководителя

В этой книге мы даем вам ключи к мудрости жителей Окинав, но, возможно, вам будет полезным найти себе руководителя в лице опытного врача-профессионала, который привержен принципам «разум — тело» и сможет определить результаты ваших усилий. Большинство начинающих находят себе группу с руководителем или инструктором, где они пользуются поддержкой заинтересованных в духовном росте и поэтому чувствуют себя более комфортно. Руководят ли вами в молитве-размышлении, медитации, технике релаксации или любых других методах сосредоточения — важно, чтобы вы легко могли пользоваться этой техникой и особым подходом со стороны вашего руководителя. Перед тем как подключиться к той или иной программе, сначала обязательно справьтесь о квалификации руководителя.

Наконец, мы рекомендуем вам развивать и укреплять отношения с вашим лечащим врачом. Профессионалы в области здоровья и тера-

певты, знакомые с подходом «разум — тело», такие как Эндрю Вейл или Герберт Бенсон, указывают, что отношения «врач — пациент» — это краеугольный камень исцеления. Доктор Бенсон даже рекомендует никогда не продолжать лечение у врача, который считает, что ваше здоровье не улучшится. Можем добавить, что для этого есть серьезные основания. Исследования показывают, что быстрее выздоравливают те пациенты, чей врач энергичен, добр, оказывает больному моральную поддержку и, самое главное, выражает уверенность, что пациент может полностью выздороветь.

Уже сегодня немало людей убеждены в многочисленных преимуществах медицины «разум — тело». В настоящее время почти половина взрослых американцев раз в год посещают врача, практикующего альтернативную медицину. Все больше и больше людей стремятся получить медицинскую помощь, основанную на принципе духовности, в этом они приближаются к Программе Окинавы.

ГЛАВА 8

ВРЕМЯ ОКИНАВЫ: РИТМ ЖИЗНИ, СТРЕСС, СТАРЕНИЕ

В этом мире есть два вида времени:

Механическое время и время тела...

Первое — непреклонное, предопределенное.

Второе определяет само себя, по мере того как идет вперед...

Оба этих времени истинны, но они — не одно и то же.

Альберт Эйнштейн

Япония известна своим скрупулезным вниманием к деталям — черта, которая проявляется в определенной склонности к порядку. Все имеет свое место и время, и все идет своим чередом. Автобусы, поезда, самолеты и события — все начинают и заканчивают свой маршрут в положенное время. Имея это в виду, мы были крайне заинтересованы, когда узнали о точке зрения окинавян на время. На этих островах, покрытых буйной растительностью, с умеренным климатом жизнь попросту течет в своем собственном темпе. Жизнь как будто сама определяет себя, по мере того как идет вперед, подобно «времени тела» в приведенной выше цитате. Этот легкий подход, известный среди местных жителей как «время Окинавы», находится в потрясающем контрасте с точностью и пунктуальностью японцев. На Окинаве люди не воспринимают часы как своего личного врага, на Окинаве время — ваш друг.

Наше первое личное знакомство со временем Окинавы состоялось жарким летним днем примерно 7 лет назад. Мы собрались в геронтологический центр, где нам предстояло взять интервью и провести обследование пожилых людей — это было частью работы в рамках нашего исследования. По плану нужно было сделать записи о режиме питания и образе жизни, взять анализы крови и мочи, после чего отослать все в Канаду для изучения и сравнения с показателями у пожилых канадцев японского происхождения.

Осмотр должен был начаться в 9.00. Мы вышли из дома в 8.30, считая, что у нас достаточно времени. Час спустя мы все еще лавировали по безымянным извивающимся проходам, именуемым улицами, и получали противоречивые указания от изумительно вежливых местных жителей, которые считали, что любой совет лучше, чем никакого совета. Нет смысла говорить, что, когда мы наконец добрались до центра, то безнадежно опоздали — во всяком случае, мы так думали. По местным же стандартам мы прибыли как раз вовремя! Доктор Судзуки и все остальные члены команды еще только готовились, в то время как старики из деревни дружелюбно болтали между собой, очевидно, ни о чем не волнуясь, а некоторые не спеша прогуливались. Ни гонки, ни беспокойства. Уловив нашу тревогу и удивление, доктор Судзуки посмеялся и познакомил нас с концепцией времени Окинавы — концепцией, которую мы с тех пор узнавали и культивировали все больше и больше.

Оказавшись в потоке более медленного ритма жизни окинавской культуры, мы тоже начали отходить от чувства, что «время не ждет» — непрерываемого кредо вечно спешащих жителей современных городов. Интересно, что время Окинавы — не просто субъективное ощущение, это не похоже на то, что мы замечаем в культурах солнечных тропических островов. Время Окинавы — это на самом деле своего рода объективная реальность, которая проявляется в запаздывании с началом церемоний, приемов, лекций и симпозиумов, не говоря уже об обычных встречах друзей или семейных вечеринках. До определенной степени в последние годы время догоняет ход вещей на Окинаве, по мере того как она приспосабливается к безумной скорости современного общества. Недавний опрос, проведенный газетами в Нага, суетли-

вой столице Окинавы, показал, что 40% мероприятий, организованных в местных отелях, на самом деле начались вовремя! Неплохой показатель для Окинавы! Остальные 60% начинались с опозданием от 15 минут до 1 часа.

Чем дольше мы оставались на Окинаве, тем чаще мы задавали себе вопрос: а не служит ли действительно концепция времени Окинавы буфером против некоторых вредных для здоровья последствий стресса у ее жителей? Мы также начали сомневаться в том, что та лихорадочная спешка, в которой мы, жители Америки, проводим свою жизнь, является действительно лучшим способом существования или одним из видов образа жизни. Мы начали сомневаться, что стресс — это действительно «естественная» часть жизни.

СТРЕСС: СОЦИАЛЬНЫЕ КОРНИ

Нан куру наи са.

(Не волнуйся, все образуется.)

Высказывание, популярное на Окинаве

В статье, недавно напечатанной в журнале «Prevention», констатируется факт, что 4 млн. американцев страдают от генерализованного синдрома тревожности, причем женщины вдвое больше подвержены ему, чем мужчины. Это состояние характеризуется постоянным беспокойством, бессонницей, мышечным напряжением, неспособностью сосредоточиваться и чувством безысходности. Недавно было признано, что оно связано с ростом риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Как утверждает доктор Л. Дж. Миллер, глава Women's Services Division при Университете Иллинойса, тот факт, что синдром тревожности в некоторых странах встречается одинаково часто у мужчин и женщин, говорит о том, что он является культурно опосредованным. Иными словами, не генетические или гормональные слабости играют роль в возникновении этого состояния, а причины социального и культурного порядка. Социальные или культурные факторы не впервые влияют на ход развития болезней. Последние 30 лет исследований

показали, что, производимый ими эффект распространяется повсеместно, причем до такой степени, что для его изучения созданы целые дисциплины, в том числе социальная эпидемиология, социология здоровья и медицинская антропология.

И все же отделить культурные факторы от биологических не так просто. Возьмем сердечно-сосудистые заболевания. Культура, в которой мы родились и выросли, определит, брать нам палочки для еды, чтобы подцепить кусок рыбы, рис или овощи за завтраком, либо с помощью ножа и вилки резать яичницу с ветчиной. Наше сердце выиграет при первом варианте, но разум подводит ко второму. Попросту все зависит от того, родились мы на Окинаве или в Оклахоме. Тот же подход применим и к стрессу. Одни культуры формируют такие системы ценностей, мировоззрения и схемы поведения, которые делают жизнь наполненной стрессами, в то время как другие могут культивировать ценности, точки зрения и поведение, обеспечивающие образ жизни, свободный от стрессов.

Культурная среда Северной Америки постоянно поставляет нам стрессогенную информацию. Нас бомбардируют всевозможной рекламой. На улицах, по почте, по электронной почте нам сообщают, как мы можем быстро похудеть или установить себе на двери замок новейшей конструкции. Вездесущие афиши и телевизионная служба информируют нас о том, что наши дети подвергаются опасности, так как вокруг полно оружия, наркотиков и болезней, переносимых половым путем. А тонкий подтекст подобных сообщений — «вы не добьетесь успеха, если не приобретете эту последнюю новинку» — проникает повсюду. Программы новостей 24 часа в сутки пичкают нас преимущественно негативной информацией о перестрелках, войнах между наркобаронами, экологических катастрофах, убийствах, совершенных из-за расовой ненависти, неистовствующих серийных маньяках и жутких преступлениях на сексуальной почве. Как говорят в телевизионных кругах, «чем больше крови, тем лучше смотрят». Однако в действительности новости стали настолько стрессогенными, что некоторые эксперты в области здоровья, как, например, доктор Эндрю Вейл, предлагают периодически соблюдать «новостные посты», чтобы поправить психическое здоровье.

Новые технологии также создают и новые источники стресса, особенно в том, что касается информационной перегрузки. Удивительно ли, что стресс стал основной темой для разговоров последних нескольких лет? Управление стрессом в настоящее время — отрасль экономики, которая испытывает бум. Книжки на тему «Помоги себе сам» продаются повсюду. Стресс теперь настолько эндемичен, что трудно представить, что само понятие появилось только в 30-х годах XX века. Дискуссии на эту тему бесконечные, и по-прежнему существуют значительные разногласия относительно стресса и управления им.

В одном большинство экспертов сходятся: стресс непосредственно связан с нашими представлениями о времени. Озабоченность людей на Западе делать все больше вещей за все меньшее время — это самый мощный стрессогенный фактор нашей эпохи, и он-то как раз и производит хаос и разрушения в нашем здоровье. Лихорадочно ставя и решая множество задач, мы пытаемся впихнуть все больше и больше дел в единицу времени. Наши заклинания: «время — деньги» и «эта новая технология позволяет быстрее делать работу». Новый символ высокого статуса — забитая до отказа повестка дня. Ускоренный темп, безусловно, преимущество, если вы сражаетесь на поле боя вашей деятельности, но проскакивание на извращенно высокой скорости через другие грани жизни может оказаться катастрофичным. Создание семьи и общение с друзьями, наслаждение природой, искусством, сохранение культурных традиций — все это требует времени и не может происходить в гонке.

На Окинаве и во многих других странах, сохранивших культурные традиции, время ценится за то, что оно идет долго; за связанные с ним понятия о плодородии, росте, развитии и сельскохозяйственных циклах, об отношениях между поколениями предков и потомков. По-прежнему часто применяется старый лунный календарь, причем с ним сверяются особенно тщательно, когда речь идет о предписанных в то или иное время ритуалах и празднествах. В этом контексте время нельзя разложить на отдельные маленькие единицы, такие как часы или минуты, его нужно воспринимать применительно к сезонам, годам, поколениям и эпохам.

«Болезнь спешки»: недуг современности

Психолог и писатель Вейн Сотайл установил определенную поведенческую схему, которая, судя по всему, служит показателем духа нашего времени. Он называет ее «болезнь спешки». По аналогии с поведенческой схемой личности, относящейся к типу А — исключительная подверженность стрессам, — определяющей характеристикой «болезни спешки» является превалирующее чувство срочности, ощущение, что времени всегда не хватает, чтобы переделать все намеченные на день дела. В результате человек проявляет нетерпение по отношению к себе самому и к другим людям, а также склонность к перфекционизму, раздражительности, потере самообладания; он часто бывает в ситуации, когда, пытаясь сделать слишком много дел сразу, он или она оказывается не в состоянии справиться с поставленными задачами. Те, кто страдает от этого синдрома, известны склонностью к соперничеству, враждебности по отношению к другим, властности, цинизму и — чаще всего — трудоголизму.

И тем не менее, разве не все мы в той или иной степени испытывали на себе последствия «болезни спешки»? Никто не может жонглировать одновременно десятком дел — то есть делать то, что большинство из нас проделывает каждый день, день за днем, — и при этом остаться целым и невредимым. Наш стремительный образ жизни оказывает громадное давление на семейную жизнь, влияет на сон и аппетит и в конечном счете рано старит нас. Наше восприятие времени также играет ключевую роль в процессе развития болезни. С раннего возраста нас учат смотреть вперед, ставить перед собой цели и планировать будущее, но дело в том, что мы слишком много придаем значения завтрашнему дню в ущерб сегодняшнему здоровью. Сосредоточиваясь на том, что может произойти в будущем, мы не только не можем продуктивно реагировать на проблемы настоящего, но и готовим почву для беспокойства, проецируя наши сегодняшние трудности на завтрашний день, следующую неделю, будущий год. Заглядывание вперед, вместо того чтобы жить сегодня, обеспечивает жизнеспособность нашим тревогам, которые мы буквально программируем на будущее. Жить только будущим — значит ограничивать свою способность видеть вечное, неизменяемое — программу. А избыток беспокойства может оказаться смертельным.

«До смерти волнуюсь»

Все мы слышали это выражение «до смерти переволновался (переволновалась)», и большинство из нас хорошо понимают, что слишком много волнений вредно для здоровья. Но знали ли вы, что это действительно возможно — утомить себя до смерти волнениями? Беспокойство увеличивает риск развития рака, заболеваний сердца, инсульта. Причем это совершенно не зависит от пола, что иллюстрируют результаты двух исследований. В одном из них (Framingham study, о котором мы уже упоминали) участвовали 749 здоровых женщин, исследование проводилось в течение 20 лет. Оказалось, что домохозяйки, которые отмечали у себя симптомы тревожности, в семь раз более подвержены сердечным заболеваниям. Аналогичные результаты были получены в исследовании Northwick Park Heart Study, в котором в течение 10 лет участвовали 1457 здоровых мужчин. Обнаружено, что те участники, которые отмечали у себя наибольшую тревожность, в три раза более подвержены сердечному приступу со смертельным исходом!

Очевидно, что тревожность влияет на состояние сердца. Как это происходит — по-прежнему является предметом исследований. Некоторые ученые считают, что нейрохимические вещества, связанные с негативными эмоциями (такими как беспокойство), вызывают электрическую нестабильность в сердце или способствуют дальнейшим химическим реакциям, которые ведут к закупориванию артерий, что ускоряет развитие сердечного заболевания. Эти химические вещества, могут, как считается, также вызывать спазмы в кровеносных сосудах, питающих сердце, и отрывать бляшки от стенок артерий. Делайте свой выбор: ни один из этих сценариев не является особенно приятной перспективой, и все они связаны с негативными последствиями реакции на стресс.

Обратите внимание, что мы говорим о негативных последствиях реакции на стресс. В противоположность распространенному мнению, «стресс» не является еще одним термином, означающим «угнетенность» или «напряжение». И стресс не всегда плох. На самом деле он необходим нам в повседневной жизни, чтобы мы могли принять вызов и стимулировать себя для достижения целей. Оказывает-

ся, что, как и в случае с жирами и холестерином, существует хороший и плохой стресс.

Хороший и плохой стресс

Термин «стресс» относится к любой ситуации, которая требует более активной реакции организма, чем сохранение равновесия. Даже небольшое изменение комнатной температуры, например, ощущается организмом как стресс. Почему? Потому что это явление окружающей среды, которое требует от организма реакции — мобилизации своих ресурсов, с тем чтобы поднять или опустить температуру тела. Когда вы играете в бейсбол, смотрите захватывающий фильм или планируете ужин с возлюбленным (возлюбленной), для организма это источники стресса, поскольку эти события требуют реакции организма, даже если воспринимаются вами как удовольствие.

На стресс все мы реагируем по-разному. Для многих трудности — источник развития, в то время как у других они вызывают негативные эмоциональные реакции, такие как страх, тревога, беспокойство. Некоторые из нас — искатели острых ощущений, у которых прыжки с парашютом или восхождение на горные пики вызывают острый восторг. Другие же трепещут от одной только мысли о подобном. Одни любят огни рампы. У других перспектива оказаться в центре внимания вызывает ужас. Поэтому все мы воспринимаем стресс как что-то, определяемое на глубоко личном уровне. Здесь играет роль то, как лично вы реагируете на источник стресса. Хорошо, если позитивно. Если же, наоборот, негативно или же стресс продолжается долго, начинаются проблемы со здоровьем. Люди, которые не реагируют устойчиво на стресс, не только подвержены болезням, обусловленным стрессом, но и живут заметно меньше.

Реакция организма на стресс состоит из трех стадий: тревога, сопротивление и изнеможение. Стадия тревоги наступает, когда организм выделяет различные нейрохимические вещества, которые подготавливают его к тому, что угрожает равновесию. Следующая стадия, сопротивление, наступает, когда организм регулирует себя, чтобы противостоять вызванным стрессом физиологическим изменениям. Орга-

низм на этой стадии входит в ситуацию негативного стресса, так называемого дистресса. Он может реагировать на эту стадию чем угодно, от крайней усталости до любого количества различных связанных со стрессом расстройств.

Как считает доктор Роберт Саполски, профессор биологии и неврологии, автор книги «Почему у зебры не бывает язвы?», обусловленные стрессом расстройства лучше всего определить как неадекватные или не поддающиеся приспособлению реакции организма. Профессор Саполски указывает, что вряд ли всем млекопитающим присуще беспокойство по поводу ипотеки, уплаты налогов, выступления на публике, собеседования по поводу приема на работу или неизбежности смерти. Иными словами, люди получают стресс из-за вещей, не имеющих смысла для диких животных (например зебры), или, что еще более важно, не имеющих смысла для физиологических систем нашего организма, которые эволюционировали аналогично реакциям на физические угрозы жизни в диких условиях. Антропологи говорят, что все 5 миллионов лет, за исключением последних 10 тысяч, развивающиеся человеческие существа жили полной опасности жизнью, бродя маленькими группами, питаясь падалью и остатками трапез диких животных, охотясь и собирая растения и плоды, соперничая с более крупными, сильными, внушающими страх животными. В современном обществе стресс возникает под влиянием не столько физической угрозы, сколько психологических факторов, когда мы беспокоимся по поводу возможных негативных событий в жизни. Эти факторы и активируют нашу систему физиологических реакций на протяжении недель или месяцев. Вдруг я не получу продвижения по службе? Вдруг мой ребенок начнет принимать наркотики? Вдруг я не смогу выплатить долг по закладной? В том, что касается нашего организма, все это — вызывающие тревогу реакции, которые повышают подверженность заболеваниям, приводят к преждевременному старению и укорачивают нам жизнь.

Поиск равновесия: инь и ян вегетативной нервной системы

Физиологические реакции на стресс модулируются автономной нервной системой, которая представляет собой сеть нервных волокон. Эта сеть берет свое начало в мозгу, проходит вниз по позвоночнику и про-

низывает гладкие мышцы и железы органов, кожи и кровеносных сосудов. Вегетативная нервная система регулирует такие виды деятельности организма, как пищеварение, частоту сокращений сердечной мышцы, сокращение или расширение кровеносных сосудов, деятельность желез. Эти функции ранее считались произвольными, автоматическими, не подлежащими сознательному контролю над ними человека, отсюда и второе название вегетативной нервной системы — «автономная».

Вегетативная нервная система имеет две ветви: симпатическая нервная система и парасимпатическая. Симпатическая нервная система реагирует на тревожные сообщения возбуждением мозговых центров, расположенных в стволе головного мозга (это короткий пучок нервных волокон, соединяющих мозг с позвоночным столбом), и способствует мобилизации организма к действию. В начале века У. Б. Кэннон, физиолог из Гарвардского университета, впервые описал действие симпатической нервной системы как реакцию «борись или беги». Он назвал ее так, потому что именно симпатическая нервная система подготавливает организм к чрезвычайным происшествиям или ситуациям «жизнь или смерть». Не нужно объяснять, что это был крайне важный механизм адаптации для выживания человеческого рода на ранних стадиях его развития. Представьте следующую сцену: миллион лет назад первый человек, собирая съедобные корешки и ягоды, наталкивается на хищника, к примеру льва. Спасение зависит от симпатической нервной системы, которая включает одновременно несколько действий. Нервные сигналы устремляются к надпочечникам, которые начинают выкачивать мощные гормоны, такие как адреналин и норадреналин. Эти химические вестники приводят организм в состояние готовности к действию: сердце бьется быстрее, учащается дыхание, чтобы мышцы получили больше кислорода, повышается кровяное давление, печень выделяет накопленную глюкозу, чтобы кормить мышцы, которые напрягаются, готовясь к вступлению в битву (борись) или к побегу (беги). Немного удачи, быстрое размышление и эти реакции организма, обеспеченные симпатической нервной системой, — и вот наш первый предок выживает, чтобы увидеть завтрашний день.

Парасимпатическая нервная система, с другой стороны, работает, чтобы вызвать и сохранить состояние расслабления, спокойствия,

умиротворенности. Давайте снова вернемся к нашему первому предку. Он счастливо избежал пасти льва, вернулся в лагерь, бросился на лежанку из сухих листьев передохнуть и прийти в себя после тяжелого испытания. Он бросает горсть ягод в рот и с удовольствием смакует их терпкий вкус. Парасимпатическая нервная система вступает в действие. Сердце бьется более спокойно, дыхание замедляется и углубляется, мозг и эндокринные железы больше не выкачивают стимулирующие гормоны. Человек начинает дремать и входит в состояние глубокого спокойствия и умиротворения.

Симпатическая и парасимпатическая нервные системы работают вместе в тонком равновесии, напоминая во многом силы инь и ян в даосизме. Симпатическая нервная система может считаться активной силой ян, а парасимпатическая — пассивной инь. Каждая из систем работает в тандеме с другой, они уравнивают и дополняют друг друга в сложном и тонком танце противоположностей. Когда системы перестают действовать синхронно, когда они не сбалансированы надлежащим образом, человек чувствует себя плохо. В Японии расстройство автономной нервной системы («джирицу шинкей шичо шо») считается болезнью, так же как на Окинаве. После постановки диагноза вегетативной дистонии составляется подобная история болезни пациента, после чего начинаются поиски признаков постоянной гиперактивности симпатической нервной системы, таких как раздражительность, бессонница, зажатые плечи, головные боли, усталость глаз, расстройство пищеварения, повышенная потливость и зябкость ладоней, вызванная ослабленным кровообращением и ограниченным притоком крови к конечностям. Интересно, что в Северной Америке это расстройство официально болезнью не считается и в учебниках по медицине оно не упоминается, хотя в реальной жизни существует. Если вы находитесь в постоянной тревоге из-за проблем с финансами или слабоватой позиции по части карьеры, вы испытываете негативный стресс. Именно этот конкретный вид негативного стресса особенно вреден для здоровья и ведет к истощению ресурсов организма; соответственно у вас увеличивается риск повышения кровяного давления, развития сердечно-сосудистых заболеваний, мигреней, язвы и других обусловленных стрессом болезней. Это также тот вид стресса, который разрушает иммунную систему организма.

СТРЕСС И ИММУННАЯ СИСТЕМА

Результаты интересных новых исследований в области психонейроиммунологии, в которых изучались взаимосвязи разума, стресса и иммунной системы, показывают, что стресс оказывает сильнейшее влияние на функцию иммунной системы. Люди, находящиеся под постоянным воздействием стресса, страдают от целого ряда подавленных иммунных реакций, что увеличивает подверженность различным заболеваниям. Стресс приводит к тому, что количество клеток, убивающих болезнь, уменьшается, они становятся менее активными. Под воздействием стресса в организме также снижается выработка цитокинов, химических вестников иммунной системы, в результате чего иммунная реакция на антигены, такие как бактерии и токсины, ослабевает.

Как уже ранее упоминалось, хронический стресс приводит к перепроизводству различных нейрохимических веществ (эпинефрина и норэпинефрина, известных также под названием адреналина и норадреналина), что вызывает серьезные проблемы. При продолжительном воздействии этих нейрохимических веществ организм, в том числе и иммунная система, начинает разрушаться. Анаболический обмен веществ, ответственный за построение тканей, превращается в катаболический, и организм в результате начинает потреблять сам себя. Этот феномен необходим в ситуациях «жизнь или смерть», но катастрофичен в повседневной жизни. Под чрезмерно долгим воздействием адреналина и норадреналина происходит нарушение связи между рецепторами иммунных клеток и клеточными ядрами, что препятствует реакции иммунных клеток на токсические антигены. Более того, стресс стимулирует выработку кортизола в надпочечниках. Кортизол регулирует использование энергии в кризисных ситуациях, но когда его слишком много, это приводит к подавлению функций иммунной системы, а также к депрессивному состоянию ума.

Общий вывод здесь таков: когда организм находится в состоянии хронического стресса, иммунная система ослабевает. А это повышает вероятность того, что вы обречены на страдания от какого-нибудь из

многочисленных расстройств, обусловленных стрессом. Это могут быть бактериальная или вирусная инфекция, сердечно-сосудистые заболевания, повышенное давление, астма, диабет, воспалительные процессы в кишечнике, язва и рак. Кроме того, может увеличиться риск развития аутоиммунных расстройств, таких как рассеянный склероз, ревматоидный артрит, волчанка и других. К счастью, благодаря следованию Программе Окинав вы можете эффективно нейтрализовать эти негативные последствия стресса, как вы увидите далее в этой главе.

Приспособляемость — ключ к здоровому старению

Интересно отметить, что большинство упомянутых выше обусловленных стрессом болезней обычно ассоциируются со старением. В Японии болезни сердца, рак и инфаркт называют «взрослыми болезнями» («сейджин бьо»), потому что они обычно начинают развиваться у людей после 40 лет. Безусловно, стресс ускоряет процесс старения. Яркий пример того — сделанное недавно открытие, что стресс вызывает усыхание гиппокампа, основной области мозга, ответственной за функцию памяти. А потеря памяти, как все мы знаем, — это один из основных признаков пожилого возраста. Некоторые исследователи полагают, что правильное управление стрессом, то есть способность адаптироваться к наполненной стрессами жизни, является одним из наиболее важных факторов, препятствующих преждевременному старению.

Как уже говорилось ранее, все мы по-разному действуем в условиях стресса. Есть люди, которые великолепно процветают, выполняя работу под напряжением, в ситуациях сжатых сроков или в жаркой схватке с конкурентами. Почему это так? И возможно ли, чтобы стресс не воздействовал на этих людей? В каком-то смысле это так. Их реакция на стресс просто не активируется. Почему? Потому что они не воспринимают события как стрессовые. Интерпретация — очень важная промежуточная стадия. То, как мы оцениваем стрессовое событие, служит ключом к реакции на него. Да, современная жизнь полна потенциальных источников стресса: переполненные поезда, преступность, шум,

загрязнение воздуха, пробки на дорогах, грубость людей, нехватка времени. С этим мы мало что можем поделать. Но мы можем контролировать свою реакцию и приспособиться к факторам стресса, что в конечном счете определит уровень испытываемого стресса и соответственно повлияет на темп старения.

Возможно, всем нам могла бы быть примером Джин Калмент. Она дожила до впечатляющего возраста — 122 лет. Это самый большой в истории документально подтвержденный возраст, до которого человеку удавалось дожить, — главным образом благодаря своей «невозмутимости». Жан-Мари Робин, автор ее биографии и исследователь пожилого возраста, отмечает, что «биологически и конституционно» Калмент была человеком, «обладающим иммунитетом к стрессу». Ее лозунгом, казалось, было: «Если ничего не можешь с этим поделать, не беспокойся об этом».

Другие люди, достигшие здоровой старости, судя по всему, придерживались в жизни той же философии. Они попросту управляют со стрессом лучше, чем средний индивидуум. Они реагируют на стресс менее негативно, с меньшей враждебностью и, видимо, научились принимать перемены как неизбежную часть жизни. Этот подход позволяет им избегать генерирования стресса изнутри, поскольку они не воспринимают неизбежные трудности и разочарования в жизни лично. Подводя итог, можно сказать следующее. По-видимому, если мы хотим дожить до здоровой глубокой старости, нам следует научиться принимать перемены, даже если эти перемены поначалу кажутся нам негативными.

Большинство психологов и геронтологов согласны, что долгожители столетнего возраста намного лучше управляют стрессом, чем общая масса населения, что, кстати, не означает, что их жизнь свободна от стресса. Некоторые столетние старики пережили свой Холокост, другие выросли в крайней бедности или были сиротами или овдовели в раннем возрасте. Большинство получили свою долю потерь, горя и трудностей. Однако общим для многих долгожителей является умение справляться с трудностями, которое и помогает им выбраться из беды и продолжать жить. Доктор Марджери Силвер и доктор Томас Перлз,

руководители Центра исследований долгожительства в Новой Англии, были настолько поражены способностью благополучных стариков справляться со стрессом и превратностями судьбы, что дали им название «стрессонепроницаемые личности».

Личность и продолжительность жизни

Термин «личность», несмотря на то что его широко используют, говоря о людях, плохо поддается определению. Чаще всего это слово употребляется, когда речь идет о схемах поведения человека, точке зрения, способах приспосабливаться к жизненным трудностям и проблемам. Личность человека давно считается важным фактором здорового старения, что стало предметом тщательных и обширных исследований. Большинство исследователей согласны, что для здорового и благополучного старения жизненно важен ряд ключевых личностных характеристик, среди которых наиболее часто упоминаются: неторопливость, бодрость, уверенность в себе, приспособляемость, активность, независимость, склонность к творчеству, ощущение счастья, способность расслабляться, удовлетворенность, спокойствие, открытость, добросовестность, дружелюбие, высокая способность переносить разочарования. К чертам, которые вредят здоровью и сокращают жизнь, относят: уныние, склонность к догматизму, упрямство, враждебность, нервность, злость, развитое чувство вины, печаль, склонность к страху, тревожность, депрессию и агрессивность.

Одной из самых важных личностных характеристик или подходов к жизни, изученных в последнее время, является оптимизм. Недавно проведенное исследование 78 мужчин, больных СПИДом, показало, что те, кто выражали «реалистическую точку зрения» на свою болезнь, умирали в среднем на 9 месяцев раньше тех, кто был более оптимистичен в отношении отпущенного им времени. Иными словами, оптимизм по поводу здоровья может действительно повлиять на нашу ожидаемую продолжительность жизни. Кроме того, уже давно было замечено, что оптимизм благоприятно влияет на реакцию иммунной системы. Исследователи из Института рака в Питтсбурге обнаружили, что у больных раком, которые прошли когнитивную и релаксационную терапию, чтобы повысить оптимизм и преодолеть пораженческие

настроения, по завершении программы был более высокий уровень вырабатываемых организмом противораковых клеток по сравнению с контрольной группой, которая получала только стандартное лечение. А психолог Майкл Шейдер обнаружил, что среди мужчин, перенесших операцию коронарного шунтирования, оптимисты выздоравливали быстрее, начинали раньше ходить, выражали большую удовлетворенность жизнью; кроме того, вероятность перенести в будущем инфаркт у них была меньше.

Оптимисты почти всегда ощущают, что лучше контролируют ситуацию, чем пессимисты. Если у оптимистов дела обстоят плохо, они часто попросту вырабатывают новый подход или стратегию, которые позволяют им поверить, что, если они не отступят, в конце концов ситуация повернется в лучшую сторону. Пессимисты, со своей стороны, склонны воспринимать себя беспомощными и, таким образом, быстрее сдаются. Внутреннее чувство контроля или ощущение способности управлять обстоятельствами не только жизненно необходимы для интерпретации стрессовых ситуаций как интересных и бросающих вызов, но и способствуют понижению уровня стресса.

Мнение, что мы не в силах повлиять на ситуацию, психологи называли «усвоенной беспомощностью»; они описывают ее как постепенную утерю силы воли, которая приходит, когда человек снова и снова сталкивается с не поддающейся изменению ситуацией. Много лет назад эксперименты на мышах впервые продемонстрировали важность ощущения контроля для подавления вызванных стрессом болезней. Мышь, которая слышит предупреждающий сигнал за несколько секунд до того как получить электрический удар, не до такой степени подвержена развитию язвы, чем мышь, которая не получает такого предупреждения. Если мыши предоставляют рычаг, толкнув который, она может избавить себя от электрического шока, язвы развиваются еще реже. Вариаций на эту тему воспроизведено множество, как в опытах на других видах животных, так и в исследованиях с участием людей.

Большинство экспертов в области человеческой личности и продолжительности жизни сходятся во мнении, что позитивный взгляд на жизнь, наблюдаемый у оптимистичных, эмоционально стабильных,

гибких личностей, является очевидным преимуществом, когда речь идет об урегулировании неизбежных в жизни стрессов, и помогает нам сохранять здоровье в старости. Исследования, проведенные среди долгожителей Америки, обнаружили, что они обладают гибкостью, приспособляемостью, эмоциональной стабильностью, у них редко бывает депрессия, они способны самоутверждаться, когда это необходимо. Самые старые, как правило, обладают определенной силой характера или способностью восстанавливать душевное равновесие, что выражается в уверенности в себе, независимости и силе воли. Они определенно не ждут у моря погоды! Эти черты также характерны для многих долгожителей, которых мы встречали на Окинаве. Истории их выживания свидетельствуют не только о неиссякаемой способности справляться с трудностями, но и о жизнеспособности человеческого духа перед лицом тяжелых испытаний.

Току Ойякава: история человеческого духа

Фи-ту-йя чиму гукуру.
(Важнее всего сердце.)

Пословица, бытующая на Окинаве

Когда мы в первый раз позвонили, чтобы договориться об интервью с 106-летним Току Ойякавой, выходцем с Окинавы, который проживал в маленьком городке в провинции Онтарио, нам сказали, что он ловит рыбу. Это было его любимым занятием в свободное время на протяжении уже более 80 лет. Ойякава-сан жил со своей 89-летней женой Эми, которая также эмигрировала с Окинавы полвека назад, и семьей, состоящей из сына, невестки и трех внуков. Это было в 1994 году. Ойякава-сан умер в возрасте 110 лет, однако его наследство сохранилось — оно воплощается в торжестве человеческого духа.

Току Ойякава родился в Наго-Сити на Окинаве. Он был третьим из восьми детей и провел свою юность, собирая и продавая дрова, чтобы помочь семье. В 1905 году, когда ему было 17 лет, он оказался в эмигрантском движении, которое тогда охватило Окинаву. Ойякава-сан

был одним из тех десяти тысяч людей, которые предпочли вырваться из удушающей бедности — такова была в то время жизнь на Окинаве — ради обещавших лучшую жизнь берегов Северной и Южной Америки. Выходцы с Окинавы образуют теперь многочисленные коммун в обеих Америках (учинанчу), где живут сотни тысяч людей. Ойякава-сан предпочел уехать в Канаду.

Азиатский паренек маленького роста, не достигший совершеннолетия, он знал всего несколько слов по-английски, когда прибыл в Ванкувер. Там он немедленно столкнулся с жестким отношением к себе со стороны чиновников иммиграционной службы. Однако, обладая решимостью и изрядной долей напористости, он сумел убедить одного благосклонно настроенного чиновника в том, что, хотя сам он маленький, но здоровее многих других кандидатов в иммигранты. Более того, он уверил их, что особенно хорошим было его зрение! Он выдал себя за 18-летнего и начал новую жизнь иммигранта на Западном побережье Канады, работая укладчиком шпал на строительстве железной дороги. Это был чудовищно тяжелый труд, но дух Ойякавы-сан помогал парню выжимать из своего тщедушного тела все что можно. Позже он стал работать лесорубом, затем заготовителем лосося — и все это время учил язык страны, ставшей его новой родиной, и копил деньги, чтобы купить участок земли.

В 1935 году в возрасте 47 лет, после 30 лет тяжелой работы он смог приобрести 50 акров земли в окрестностях Ванкувера в Британской Колумбии и построить свой дом. Одна цель была наконец достигнута. В этот момент обстоятельства сложились таким образом, что он должен был вернуться на Окинаву. Во-первых, имея, средства, чтобы по крайней мере прокормить семью, он решил, что пора найти себе жену. Во-вторых, его мать, которую он не видел 30 лет, была тяжело больна. Он приехал на Окинаву, где вскоре познакомился с Эми и влюбился в нее. К несчастью, Эми была уже предназначена для кого-то другого. Ее поклонник уехал в США, и она собиралась последовать за ним. Но вмешалась судьба: в Китае разразилась война, и Эми вынуждена была остаться на Окинаве, где работала прядильщицей. Ее отношения с другим человеком прекратились, и с благословения отца Эми вышла замуж за Току Ойякаву.

Ойякава-сан вернулся в Канаду, прежде всего, чтобы подготовить бумаги, необходимые для въезда Эми в страну. Этот процесс занял 2 года. Когда наконец она приехала, они устроили на своих 50 акрах ферму: купили 5 тыс. кур. Завели детей — Току Ойякаве был 51 год, а Эми 34, когда родился их первый сын. В последующие 2 года родились две дочери. Жизнь наладилась. Пара была счастлива. Дети росли здоровыми, дела на ферме шли хорошо. И они начали копить деньги. Затем началась война между Японией и союзными странами Запада.

Семью уведомили, что их пребывание в Канаде далее нежелательно и что они обязаны вернуться в Японию. В 1941 году они продали птицеферму за гроши, бросили все свое имущество и уже были готовы уехать на Окинаву. Но, все еще раз обдумав, они решили остаться и выдержать в Канаде все лишения. Их поместили в лагерь для интернированных. Их четвертый ребенок (второй сын) родился в конюшне. Когда война кончилась и их выпустили из лагеря, Току Ойякаве было 57 лет. Все, что он заработал с таким трудом, пропало. Пришлось начать все сначала. Они сняли маленький домик в Онтарио и стали сажать картошку и капусту. Ойякава-сан увеличивал доходы, работая лесорубом. Несколько лет спустя они скопили достаточно, чтобы построить новый дом. И жизнь продолжалась.

За все эти годы у Току Ойякавы только один раз возникла проблема со здоровьем — ему удалили аппендикс в возрасте 92 лет, причем он выписался из больницы на следующий же день после операции, потому что считал больничную пищу несъедобной (живя в Канаде, он всегда старался придерживаться традиционных для Окинавы привычек в питании). Чтобы отпраздновать его 105-й день рождения, Ойякава-сан и Эми устроили себе отпуск на 3 месяца и поехали в Калифорнию. Огромная рыба, которую они выловили во время этого отпуска, теперь висит на стене их дома.

Пожилые супруги произвели на нас впечатление счастливых и здоровых людей. Ойякава-сан сидел прямо, кожа его была гладкой, он говорил глубоким, ясным голосом. Глаза его по-прежнему настолько хорошо видели, что газеты он читал без очков, правда, стал немного

хуже слышать. Эми гордо объявила нам, что вместе им 195 лет! Она также дала нам понять, что великолепное здоровье супруга в немалой степени было результатом хорошего ухода, который она ему обеспечивала. Позднее Ойякава-сан поделился с нами своим секретом здоровья и долголетия. «Важно, — сказал он, — радоваться жизни... и хорошо спать ночью. Не следует беспокоиться о мелочах, волноваться по поводу возраста или внешности или жаловаться на естественные боли в теле... Нужно сосредоточиться на хорошем в жизни... и не забывать улыбаться».

Нас поразило, как этот совет созвучен словам Джин Калмент, старейшей женщины в мире, процитированным в ее биографии. Когда мы уходили, Ойякава-сан посоветовал нам «не застревать на прошлом, лучше смотреть вперед, а не назад», как всегда он говорил сам себе. Ойякава-сан и Эми уже строили планы поездки на Окинаву в будущем году и на Гавайи еще через год.

Наш опыт общения со старейшими из старых показывает, что очень редко их жизнь была легкой или проходила без тяжелых испытаний. Пожилые люди достигают здоровой глубокой старости не потому, что они избежали стрессов в жизни. Скорее, они реагировали на трудности эффективным и здоровым образом. Когда Току Ойякава вышел из лагеря для интернированных в возрасте 57 лет, потеряв все, он сознательно предпочел смотреть вперед и начать все сначала, а не держаться за прошлое и лелеять горечь, обиды и другие негативные чувства. Его личность, возможно, помогла ему изолироваться от эмоционального одиночества, которое часто обрушивается на тех, кто испытал подобные потери.

У большинства пожилых жителей Окинавы есть свои истории потерь и испытаний. Окинава — это место, где во время Второй мировой войны произошло самое разрушительное сражение. Каждый четвертый житель Окинавы тогда расстался с жизнью. Жизнеутверждающий подход большинства долгожителей Окинавы, их сила и жизнелюбие, стойкость перед лицом судьбы, без сомнения, внесли наиболее весомый вклад в их невероятное здоровье и долголетие.

Личность тайгей

На Окинаве предпочитают использовать слово «тайгей», когда говорят о людях или своем обществе в целом. Это слово из диалекта можно перевести как «неторопливый» или «спокойный». Отношения между людьми на Окинаве характеризуются свободным от иерархической зависимости непринужденным стилем общения. Ничто не вырезано из камня. От жителей Окинавы часто можно услышать такие комментарии: «Ничто на Окинаве не начинается вовремя». Или: «Делам недостает организации». Или: «Люди вокруг не слишком честолюбивы». Но это не критика, это просто мимоходные утверждения. В сочетании с особым отношением к времени слово «тайгей» характеризует типичный характер жителя Окинавы — спокойный, неторопливый, ненапряженный.

Мы были заинтригованы предположением, что в культуре Окинавы, по-видимому, придается большое значение поведенческой схеме, которая, возможно, ведет к свободному от стресса образу жизни. Наука, однако, требует доказательств. Поэтому мы попытались определить такие черты характера личности, которые сохраняются на всю жизнь, и которые, как предполагается, вносят вклад в исключительное здоровье и долголетие жителей Окинавы. Мы решили провести тест на определение наличия или отсутствия среди них вечно спешащего типа личности А. Более 40 лет назад М. Фридман и Р. Розенман впервые опубликовали ошеломляющие результаты своего исследования синдрома личности типа А в «Journal of the American Medical Association». Тогда предположение, что привычные схемы поведения или структура личности могут быть связаны с коронарной недостаточностью, было новаторской концепцией. В настоящее время значение личности типа А как важного фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний полностью подтверждено.

Если действительно тайгей — наиболее характерная поведенческая схема среди пожилых жителей Окинавы, тогда теоретически у них должен редко встречаться или вообще отсутствовать тип личности А — торопливый, готовый к соперничеству, стремящийся к достижению чрезмерного количества целей, нетерпеливый и враждебный индивидум. Это помогло бы обосновать предположение, что время Окинавы

и поведенческая схема тайгей действительно способствуют сохранению здоровья. Исходя из этого, наша группа провела тестирование среди долгожителей, чтобы определить черты личности, которые сохраняются на протяжении всей жизни, и подкрепить теорию, которую мы выработали.

Мы обнаружили, что долгожители Окинавы крайне мало подвержены чувству нехватки времени и напряжению. Это объясняет тот факт, что уровень стресса у них исключительно низкий и что они сохраняют душевное здоровье. Зато у них в значительной степени проявляется уверенность в себе и упорство (или решимость), которыми объясняется тот факт, что они на протяжении 100 лет и более сохраняют силу воли и жизнестойкость характера. Интересно отметить, что стариков Окинавы часто называют «гаджу», что означает «волевой характер». Они не уступают с легкостью другим, если решились на что-то, а столкнувшись с вызовом, скорее, склонны принять его. Требуются еще дополнительные исследования, но нам кажется, что эти черты в сочетании с низким уровнем напряжения и отсутствием спешки, характерными для времени Окинавы и стиля тайгей, обуславливают долголетие и хорошее здоровье.

МЕДИТАЦИЯ, СТАРЕНИЕ И ВРЕМЯ ОКИНАВЫ

Медитация помогает нам замедлить ритм жизни — как внутри себя, так и вовне. Она помогает установить наш внутренний ритм на время Окинавы. Инициативный студент UCLA по имени Р. Кейт Уэллас выступил с первым научным доказательством в поддержку этого тезиса, когда решил прикреплять электроды к различным частям тела, чтобы измерить физиологические реакции тела на трансцендентную медитацию (ТМ). Эта форма медитации благодаря Махариши Махешем Йоги в 60-х годах привлекла внимание всего мира (позже ею заинтересовались «Битлз»).

Трансцендентальная медитация основана на повторении определенного слова или мантры, которая, как предполагается, вызывает вну-

тренние вибрации, благодаря чему синхронизируются разум и нервная система. Физиологически она помещает вас во внутреннюю пустоту, которую индийские мистики называют чистым осознанием. Западные исследователи медицины «разум — тело» называют это состояние реакцией релаксации. Окинавские называют это «путь». Кейт Уэллас называл это гипометаболическим бодрствованием, потому что даже при снижении физиологических показателей, таких как потребление кислорода и пульс, испытуемые оставались достаточно бдительными, чтобы нажать кнопку, посылающую сигнал о том, что они перешли в это состояние.

Через 10 лет после проведения этого исследования Уэллас, возможно ощущая собственное приближающееся рандеву со средним возрастом, начал исследовать влияние медитации на процесс старения. Он выбрал три четких показателя физиологического возраста: зрение, слух и кровяное давление. Его исследования свидетельствуют о том, что эти три показателя могут улучшаться благодаря длительной медитации, подтверждая тем самым, что медитация может действительно замедлить процесс старения. Те, кто медитировали в течение 5 лет, были по этим показателям в среднем на 5 лет моложе тех, кто не медитировал. При более длительном занятии медитацией разрыв увеличивался в среднем уже на 12 лет. Последующие наблюдения дали совершенно поразительные результаты. Медитирующие (2 тыс. чел.) обращались к врачам и за медицинскими услугами почти вдвое реже, чем немедитирующие. Еще больше впечатляет тот факт, что частота сердечно-сосудистых заболеваний в группе медитирующих меньше на 80%, а случаев рака — на 50%. Аналогичные показатели можно получить, сравнивая жителей Окинавы с американцами.

То, что на Западе стало революционным открытием, было давно известно на Востоке. В основе всех наиболее крупных восточных духовных традиций лежат эзотерические школы медитации, которые предлагают практикующим руководство для развития духовных качеств, таких как сочувствие, любовь и мудрость. Говорят, что это значительно увеличивает продолжительность жизни. Китайские монахи были среди первых мистиков, которые предавались медитации. В «Бабиши»,

древнем китайском историческом тексте, привезенном на Окинаву несколько сотен лет назад, утверждается, что благодаря подлинному просветлению, достигаемому с помощью медитации, жизнь продлевалась на десятилетия, а иногда на столетия. Контакты с китайцами в древние времена и обеспечили распространение и последующую адаптацию учений «Бабиши» на Окинаве.

Замедление ритма жизни, чтобы снизить стресс и его негативные последствия с помощью медитации или других приемов, которые мы предлагаем на последующих страницах, — это усвоенное поведение. То есть все мы можем этому научиться. Мы можем научиться, как перестать жить по «западному времени». Это не значит, что мы должны опаздывать на полчаса на деловую встречу. Просто нам предоставляется выбор: ощущать контроль над временем или контроль времени над собой. Далее вы узнаете, как можно использовать концепцию времени Окинавы, чтобы обрести контроль над собственным временем и жизнью. Но сначала ответьте на приведенные ниже вопросы и посмотрите, в каком времени вы действуете сейчас.

В каком времени вы действуете?

Прочитайте приведенные утверждения и отметьте те, которые в целом относятся к вам.

1. Мне редко хватает времени, чтобы переделать все дела, которые я должен (должна) сделать в течение дня. ☐
2. Меня раздражает стояние в пробках. ☐
3. Иногда я заканчиваю за других фразы посреди разговора. ☐
4. Я предпочитаю читать короткие рассказы, газеты или журналы, а не романы. ☐
5. Моя работа требует, чтобы я подстегивал(а) время или отмечал(а) часы. ☐
6. Я, похоже, не смогу регулярно заниматься физическими упражнениями. ☐
7. Я трачу больше времени и внимания на свою карьеру, чем на семью. ☐
8. Я часто чувствую, что у меня слишком много дел. ☐

9. Я часто начинаю новый проект, не завершив предыдущий. ☐
10. Я не всегда использую полностью положенный мне отпуск. ☐
11. Мне иногда трудно сосредоточиться на каком-то одном деле. ☐
12. Жизнь течет слишком быстро. ☐
13. Пассажиры в машине, которую я веду, часто просят меня ехать помедленнее. ☐
14. Мне часто трудно заснуть ночью. ☐
15. Я часто ощущаю раздражение. ☐
16. Я часто чувствую чье-то соперничество. ☐
17. Я периодически выхожу из себя. ☐
18. Люди часто называют меня циником. ☐
19. Кофе хорошо взбадривает меня по утрам. ☐
20. Люди иногда называют меня трудоголиком. ☐
21. Я бы назвал(а) себя личностью, ориентированной на достижение целей. ☐
22. Я не люблю заканчивать работу раньше времени. ☐
23. Меня называют «микроменеджером» или «контролируемым» другими. ☐
24. Я страдаю нервным подергиванием, или у меня есть привычка кусать ногти или скрипеть зубами и т. д. ☐
25. У меня много срочной работы, которую я должен выполнить в срок. ☐
26. У меня совсем мало увлечений или интересов. ☐
27. Я часто ем вне дома. ☐
28. Я часто работаю по выходным. ☐
29. Люди утверждают, что я быстро говорю. ☐
30. Я часто употребляю табак, алкоголь или другие воздействующие на психику вещества, чтобы расслабиться. ☐

Подсчитайте количество очков: каждый отмеченный квадратик дает одно очко.

Пять очков или менее: вы действуете во времени, очень близком ко времени Окинав. Сохраняйте этот темп!

От 6 до 10 очков: вы недалеко от нужной отметки, но все-таки выиграете, если произведете некоторые изменения в образе жизни, которые перечислены далее.

От 10 до 15 очков: ваши «внутренние часы» необходимо отрегулировать. Попробуйте применить советы, приведенные далее.

От 16 очков и выше: вы страдаете от «поведенческой схемы временной болезни» и сможете улучшить ситуацию, если серьезно пересмотрите свои отношения со временем. Очень рекомендуем попробовать применить приведенные далее полезные предписания.

Многие из так называемых новых современных терапевтических приемов на самом деле существуют в той или иной форме уже столетия или даже тысячелетия. Многие из них являются частью повседневной жизни на Окинаве, и мы только адаптировали их к западной культуре. Попробуйте применить их, чтобы управлять временем (и стрессом) в соответствии с Программой Окинавы.

ПЕРЕВОДИМ ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ НА ВРЕМЯ ОКИНАВЫ: ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ

Древние украли все наши лучшие мысли.

Марк Твен

Освобождение от стресса, способ 1: медитируйте

Медитация — возможно, единственный наиболее эффективный способ снять стресс. Существуют буквально тысячи приемов медитации. Трансцендентальная медитация, о которой мы коротко говорили, всего лишь один из них. Научиться технике ТМ можно в группах ТМ или у частного учителя. Будьте осторожны с людьми, рекламирующими свои услуги в местных газетах, листовках или даже справочнике «Желтые страницы». Пока вы можете воспользоваться приемами медитации, описанными в этой книге.

Концепция медитации обманчиво проста. В основе своей это процесс успокоения ума. Когда ум спокоен, приходит ощущение мира и отсутствия стрессовых ощущений. Когда мы медитируем, мы освобождаем свой ум от всех мыслей и проблем и сосредоточиваемся на «небы-

тии». Это позволяет нам больше жить настоящим, существовать здесь и сейчас, а не уноситься в другое время в мыслях, чувствах, планах. Абсолютное наше присутствие в настоящем настраивает нас на природные ритмы, синхронизирует со временем Окинавы и в конечном счете дает исцеляющее чувство расслабленности, мира и гармонии, ведет к расширенному осознанию сути вещей.

Теоретически медитация проста, но каждый, кто практиковал ее, может засвидетельствовать, что успокоить ум не так-то легко. При этом любят ссылаться на «недисциплинированность» ума, который подобен неуправляемому ребенку или беспокойной пьяной обезьяне, иными словами, плохо поддается контролю. Однако при регулярных занятиях медитацией вам будет все легче, и в конце концов вы обнаружите, что способны успокаивать ум практически без усилий.

Мы обнаружили, что на начальных этапах очень помогают сфокусированные дыхательные упражнения. Это самый простой и прямой способ развить у себя способность сосредотачиваться, а также подготовиться к медитации путем расслабления ума и тела.

Сфокусированные дыхательные упражнения

1. Сядьте удобно, спина должна оставаться прямой.
2. Когда естественным образом вдыхаете и выдыхаете воздух, сосредоточьте внимание на животе.
3. Сделайте несколько осознанных вдохов и выдохов, не задерживая дыхание и не напрягаясь.
4. Дайте дыханию установить собственный естественный ритм, в то время как вы остаетесь сосредоточенными и осознаете весь процесс.
5. Сосредоточьте внимание на изменении ритма вдохов и выдохов. Если внимание начнет рассеиваться, мягко, но твердо верните его назад к дыханию.

6. Считайте вдохи и выдохи (начинающие находят, что это очень помогает удержать ум от рассеивания). Выдохнув, сосчитайте «один». На следующий выдох сосчитайте «два» и т. д., пока не сосчитаете до десяти, затем начните снова. Если вы собьетесь со счета или внимание начнет рассеиваться, начните все заново. Когда вы научитесь лучше сосредоточиваться и фокусировать свое внимание, можно перестать считать.

Регулярно выполняя эти упражнения, вы обнаружите, что научились лучше сосредоточиваться и концентрировать внимание, ваш ум стал более ясным и уравновешенным. Вы можете медитировать где угодно в любое время — важно найти время и место, удобные для вас. Идеальным вариантом была бы отдельная комната или целительное место, но это необязательно — заниматься медитацией можно везде, где тихо и спокойно. Количество времени, которое вы можете посвятить медитации, опять-таки зависит от вашей зоны комфорта. Судя по всему, 20 минут в день достаточно для большинства медитирующих, а в целом вполне подходит от 10 до 40 минут один-два раза в день. Вот несколько советов, которые помогут вам начать заниматься медитацией.

- Поговорите с друзьями, проведите небольшое исследование, почитайте книги, чтобы выбрать ту технику медитации, которая, как подсказывает вам интуиция, подходит для вас больше всего.

- Постарайтесь отвести для медитирования определенное время. В принципе медитировать в одно и то же время каждый день не обязательно, но вначале это помогает выработать у себя привычку.

- Стремитесь медитировать в течение 20 минут, но если вам трудно сидеть на одном месте так долго, начните с 5—10 минут, затем постепенно доведите до 20 минут, добавляя по 1—2 минуте каждые два дня.

- По возможности используйте для медитации исцеляющее место, которое вы для себя создали (как это описано в главе 7), но если это не получается, просто найдите себе удобное место, подойдет даже автомобиль.

- Перед тем как начать медитировать, сделайте в течение нескольких минут упражнения на растяжку или воспользуйтесь приемами релаксации, приведенными ниже.

- И наконец, хотя медитировать можно самостоятельно, без профессионального руководства, всегда хорошо вначале найти себе наставника. Опытный учитель не только обладает нужными знаниями и навыками, но и будет искренне заинтересован в ваших успехах и окажет вам неоценимую поддержку, если вначале вы столкнетесь с разочарованиями.

Ищите такого учителя, который внушает доверие и обладает хорошими навыками общения. Научитесь доверять своей интуиции.

Основы техники медитации

Этой замечательной технике нас научил сэнсэй (мастер) много лет назад, и с тех пор она стала частью нашего арсенала целительных средств.

1. Займите удобное положение в спокойном месте и закройте глаза. Примите такую позу, которая позволит спине оставаться прямой без напряжения (можете сесть на стул с прямой спинкой, на мат, скрестив ноги, или даже лечь на спину, если вы не можете сидеть удобно).

2. Сидите (или лежите) как можно спокойнее.

3. Сосредоточьте сознание на дыхании и считайте вдохи и выдохи (как указано в пункте 6 сфокусированных дыхательных упражнений). Не меняя способа дыхания, просто наблюдайте, как воздух входит в легкие при вдохе и выходит при выдохе.

4. Другой прием — сосредоточиться на звуке. Вместо того чтобы считать, повторяйте на выдохе какое-то выбранное вами слово или звук. Большинство людей находят, что слова, звуки или фразы, имеющие какое-то духовное значение, лучше всего подходят. Медитирующий христианин, например, может выбрать слово «аминь». Некоторые предпочитают какой-либо звук, производящий умиротворя-

ющие вибрации, например «ом-м-м». Как говорил наш сэнсэй, распевные мантры (простые, но значимые слова или фразы, которые повторяются снова и снова) обладают двойным эффектом, одновременно сосредоточивая ваше сознание и создавая мирное, оздоравливающее состояние.

5. Пусть все ваши мысли, чувства или ощущения всплывают и вытекают из вашего мозга, не фиксируйте на них свое внимание и не пытайтесь прогнать их.

6. Старайтесь не анализировать чрезмерно медитацию, форсируя процесс, или придавая слишком большое значение совершенствованию техники, или стараясь отключить мысли.

Вот и все. Звучит просто? Можем гарантировать, что поначалу у вашего ума будут другие планы. Он начнет блуждать, и вы обнаружите, что думаете о чем угодно, только не о дыхании или выбранном вами звуке. Вы даже можете начать задавать себе вопрос, что вы делаете, сидя здесь, когда вам нужно сделать миллион дел. Это совершенно нормально, так что не огорчайтесь. Когда это произойдет, мягко, но решительно перенаправьте внимание на дыхание или звук.

Благодаря медитации вы сможете развить собственное осознание и обрести больший контроль над умом, и постепенно, но неуклонно ваш ум начнет успокаиваться. Это даст вам ощущение внутреннего мира, счастья и единичности. Когда мы обращаем внимание на наши мысли, становится ясно, как много времени мы тратим на пребывание в прошлом или будущем. Медитация заставляет нас сосредоточиться на вечном настоящем и позволяет нам полностью испытать Программу Окинавы.

По мере того как вы будете приобретать опыт в базовой технике медитации, переходите к приведенным ниже методам оздоровительной медитации, которые мы узнали во время поездок по всему миру. Наши исследования обнаружили, что это особенно мощные инструменты преобразования собственной личности и психодуховного роста.

Переустановка времени

Что такое время и как мы связываем себя с ним? Как оно влияет на наш образ жизни? На первый взгляд все просто. Время — это продвижение от прошлого к будущему. Подобно тикающим часам, оно, кажется, всегда идет вперед по прямой, одна минута следует за другой. И все-таки, как утверждают и Эйнштейн, и мистики Востока, время и пространство — это динамические характеристики. Время — это продукт нашего воображения, оно иллюзорно. В духовном мире не существует временных категорий. И все-таки мы склонны по привычке думать о времени в конкретных терминах, как о состоящем из настоящего, прошлого и будущего. Прошлое кажется нам реальным, потому что мы храним воспоминания о нем — одни приятные, другие вызывают сожаление. Мы помним бывших друзей и возлюбленных, места, в которых мы жили, победы и неудачи. Будущее содержит обещание реализации надежд, мечтаний или страхов. Настоящее большей частью воспринимается как короткий промежуток. И все же именно в настоящем разворачивается жизнь. Как только мы снимаем фильтры восприятия, мы понимаем: единственное, что реально, — это настоящее. Чтобы использовать приведенную ниже технику медитации, взятую из традиционной на Окинаве молитвы предкам, мы попросим вас выйти за рамки привычного восприятия времени. Встряхните его. Перенастройте свои внутренние часы.

1. Начините медитировать, выделив себе время для расслабления.
2. Практикуйте технику дыхания животом и отпустите любое напряжение, тревоги или стресс.
3. Теперь осознайте себя в данный конкретный момент. Обратите внимание на ощущение проходящего времени. Секунда за секундой. Мгновение за мгновением. Как океан, разбивающий волны о борт корабля.
4. Снова обратитесь к себе и оцените, что ваше предыдущее состояние осознания теперь стало воспоминанием. Момент прошлого больше нет. Он прошел. Пусть уходит. Не держитесь за него. Почувствуйте, как его смывают волны глубокого синего моря.

5. Представьте проходящее время так, как будто ваше сознание — это нос корабля, врезающийся в открытое водное пространство, а ваша память — это кильватер. Следуйте в кильватере в обратном направлении.

6. Представьте, что вы следуете в кильватере в обратном направлении во времени все дальше и дальше.

7. Вспомните вчерашний день. Что вы делали? Вернитесь на неделю назад. Можете вы вспомнить, что вы делали неделю назад? Год назад?

8. Вспомните тех, кто пришел до вас. Подумайте о родителях, родителях родителей, о бабушках и дедушках ваших родителей. Подумайте о сотнях предков и событий, которые произошли до вас, чтобы сделать вас тем, что вы есть.

9. Отпустите от себя всякую вину или порицание, которые вы, возможно, возлагаете на них за неправильные поступки. Простите их за любую боль или несчастья, которые они, может быть, принесли вам или вашей семье. Будьте благодарны им за блага в вашей жизни.

10. Теперь перестаньте следовать в обратном направлении. Ваш корабль замедлил ход и остановился, и течение воды теперь простирается перед вами в будущее.

11. Следуйте вперед по течению. В этом течении лежат потенциальные решения, которые вы можете принять, а действия, которые вы можете предпринять, определяют ваше будущее. Связи между событиями туманны и неопределенны.

12. Размышляйте о бесконечных волнах возможности, которые сойдутся вместе, чтобы создать следующий момент, и тот, что за ним, и еще один.

13. При слиянии этих многочисленных влияний, представьте, что течение, распространяющееся вперед, — это волна, на которой вы скользите. Ваш корабль достигает гребня волны событий настоящего.

14. Прошлое, настоящее и будущее теперь начинают сливаться в одно. Ощущение глубокого покоя нисходит на вас.

15. Принимайте каждый момент, по мере того как он наступает. Продолжайте дышать, когда придет ощущение бытия здесь и сейчас. Ничто другое не существует, кроме разворачивающегося настоящего, которое вы сейчас создаете. Вы держите свою судьбу в собственных руках. Возможности не ограничены.

Переоценка эмоций — внутренняя улыбка

Эмоции — это не изолированные сущности. Мы ощущаем их в ответ на то, что воспринимаем из окружающей среды. Ими «выстреливает» наше восприятие внешних событий. Когда кто-то, к кому мы небезразличны, улыбается нам, мы воспринимаем улыбку и интерпретируем ее как выражение теплоты, направленной на нас. Наше восприятие, в свою очередь, дает команду нашему мозгу и организму ответить, выделив химические вещества, которые произведут определенные изменения в нашем организме, которые мы интерпретируем как приятную эмоцию. Мы можем думать про себя, что чувствуем любовь, исходящую от любимого нами человека. А если любимый человек хмурится, глядя на нас? Мы воспринимаем неодобрение. Мы интерпретируем воспринятое и ощущаем эмоцию. На этот раз это неприятное чувство. Означает ли все это, что мы отданы на милость тех, кто вокруг нас? Если наше эмоциональное благополучие целиком и полностью зависит от внешних обстоятельств, нам предстоит оказаться в мире боли. Даже те люди, которые нас любят, не всегда улыбаются и бывают приятными. Положительная сторона здесь в том, что мы храним воспринятое в памяти. Мы можем вспомнить время, когда человек, которого мы любили, улыбался нам. Если мы можем помнить это, мы можем вызвать в воображении этот образ как фантазию. Ментальный образ, сохранившийся ярким в памяти, может создать ту же эмоциональную реакцию, как и реальное переживание. Точно так же, как мы можем вызвать воспоминание по собственному желанию, мы можем направить характер наших мыслей. Мы можем предпочесть думать позитивно или негативно, вызвать мысли, выражающие любовь или ненависть. Те, которые мы в целом

предпочитаем, и определяют характеристику нашего эмоционального опыта. Для того чтобы думать более позитивно и сочувственно, возможно, потребуется практика, но, подобно тому, как вы должны направлять ребенка вести себя так, как вам нужно, вы должны направлять свой ум на здоровый образ мыслей. Попробуйте применить приведенную ниже технику медитации и посмотрите, почувствуете ли вы себя лучше.

1. Сядьте удобно, выпрямите спину. Если сидите на стуле, поставьте ноги плотно на пол. Руки положите на бедра или удобно сложите их на коленях. Голова пусть сохраняет равновесие, расслабьте плечи. Закройте глаза.

2. Сделайте два-три медленных расслабляющих вдоха и выдоха. Выдыхайте воздух медленно, полностью, затем подождите, когда вдох начнется сам по себе.

3. Расслабьтесь. Вызовите в мозгу энергию улыбки. Используйте силу визуализации, чтобы создать образ, который вызвал бы у вас улыбку. Возможно, вы представите любимого человека, сияющего любовью к вам. Это может быть также ваше собственное улыбающееся лицо или воспоминание о времени, когда вы чувствовали любовь и умиротворенность. Возможно, вам захочется представить видение божества, сияющего любовью к вам.

4. Держите этот образ в голове, когда продолжите дышать медленно и спокойно. Почувствуйте, как хорошо у вас в сердце, когда этот образ вызовет у вас эмоциональную реакцию. Пусть ваше сердце будет открыто улыбке. Разрешите себе улыбнуться в ответ на этот образ. Изменения в лицевых мышцах будут незначительные, но дайте полностью выразиться миру и любви.

5. Полностью осознайте ощущение энергии улыбки в голове и организме. Зафиксируйте это как состояние, полностью доступное вам. Приятное эмоциональное состояние можно вызвать так же, как вы вызываете воспоминание. Нужно только не забывать внутренне улыбаться.

6. Продолжайте ощущать энергию улыбки. Пусть эта приятная мысль и ощущение проходят по всему телу. Можете поместить внутреннюю улыбку в любую часть тела. Возможно, вы захотите сфокусировать внутреннюю улыбку в местах, которые древние индийские мудрецы называли чакрами, или энергетическими центрами. Тогда проходите от макушки к основанию позвоночника или от корня позвоночного столба к макушке. Семь основных чакр включают в себя верх головы (макушку), лоб (третий глаз), горло, сердце, солнечное сплетение, живот и основание позвоночника. Улыбайтесь в каждой зоне, пусть там клубится любящая энергия.

7. Вы можете также направлять улыбку в различные органы. Пошлите ее в сердце, легкие, желудок, печень, почки, железы внутренней секреции и т. д. Направляйте любовь к тем частям тела, которым вы не уделяете много внимания, или тем, которые вам не нравятся. Будьте целостны в своем сочувственном, улыбающемся «я».

8. Вращивайте чувство любви, которое оживает вместе с улыбкой. Пробуждайте энергию любви в сердце и уме. Войдите в поток любви, которая наполняет Вселенную.

9. Наполните себя любящей добротой. Разделите улыбку и свое любящее сердце с людьми, существующими в вашей жизни.

10. Расширяйте все больше и больше круг сочувствия, так чтобы он включал и вас, и всех, кого вы любите. Включите туда тех, о ком вы не думали, что любите.

11. Расширяйте его, так чтобы он включал в себя людей, которых вы не знаете, и еще шире, чтобы он включал тех людей, которых вы не хотите знать, и тех, кого, как вам кажется, не смогли бы любить.

12. Пошлите свою улыбающуюся энергию самым жалким и нелюбимым. Излучайте улыбку прямо в их сердца.

13. Пожелайте им большей мудрости и пробуждения осознания любви.

14. Расширяйте круг своей заботы, так чтобы в него входило все живое во Вселенной. Знайте, что сила любви пропитывает всю Вселенную, все видимое и невидимое. Когда вы любите, вы настраиваете себя на эту великую силу и входите в согласие с божественным единством.

Медитацию внутренней улыбки следует применять, чтобы открыть свое сердце, пробудить любовь и сочувствие, освободиться от негативного эмоционального состояния, простить других и установить мир с самим собой. (Благодарим Мантака и Маниванвана Чиа за эту замечательную технику медитации.)

Солнечный Бог

«Оморо Соши» — наиболее значительное произведение классической литературы Окинавы. Это 22-томник, куда входят 1533 старые деревенские песни (оморо) Окинавы. Слово «оморо» означает «чувство» или «мысль». Таким образом, оморо — это поэтически выраженная мысль или чувство, которое часто сопровождается простым танцем и пением под хлопанье в ладоши или барабан. Местные жрицы произносили нараспев оморо во время исполнения религиозных обрядов, а крестьяне пели их на сельских праздниках. На протяжении веков эти песни передавались из уст в уста от поколения к поколению. Часто темы их вращались вокруг простой сельской жизни, праздников, рыбной ловли вдалеке от берегов и поклонения богам и солнцу. В каждом доме на Окинаве до сих пор можно увидеть алтарь, посвященный огню, домашнему очагу или богу солнца («хи ну кан»), стратегически верно размещенный на кухне. Приведенная ниже техника медитации — это адаптированный традиционный гимн поклонения солнцу из «Оморо Соши». Его следует использовать, для того чтобы подсоединиться к дающим жизнь силам природы, облегчить душевные страдания, пробудить любовь и сострадание.

1. Сядьте удобно, выпрямите спину. Глаза закройте.

2. Сделайте пару медленных, расслабляющих вдохов и выдохов. Почувствуйте, как напряжение рассеивается в воздухе, подобно росе, испаряющейся под лучами утреннего солнца.

3. Представьте, что вы лежите на влажном, зеленом, покрытом травой бугорке и слушаете чирикание птиц в ветвях деревьев, а ваше тело мирно тает в мягком травяном ковре.

4. Ощутите, как солнце ярко сияет над головой, согревая воздух, по мере того как он поднимается вверх, в ясное синее небо.

5. Почувствуйте, как тело у вас пропитывается этими золотисто-желтыми лучами целительной солнечной энергии, так же как и окружающая вас сочная зеленая жизнь.

6. Представьте, как вы скользите на одном из этих солнечных лучей и потом вливаетесь в самый центр солнца. Какое оно безопасное и теплое на ощупь!

7. Теперь вы полностью расслабились и упиваетесь теплой целительной энергией солнца. Вы дышите глубоко и ритмично!

8. Солнце переполнено любящей целительной энергией. Оно — воплощение самой любви. Почувствуйте себя частью этой энергии. Станьте полностью одним целым с ней. Оставайтесь с этим ощущением в течение некоторого времени.

9. Почувствуйте, как любящая целительная энергия солнца вливается в каждую часть вашего тела, притекает к каждой части мозга, к каждой частичке вашей души. Обратите внимание, насколько вам тепло, как вы сами излучаете энергию.

10. Почувствуйте, как эта теплая лучистая любящая энергия течет по всему миру, ко всем живым существам. Вы — часть этой теплой целительной энергии, как и все Божьи создания. Будьте благодарны и пронесите это чувство через весь остаток дня.

Освобождение от стресса, способ 2: с выдохом освободитесь от стресса

У многих народов считается, что жизнь начинается с первым вдохом и кончается с последним, что дыхание связывает ум, тело и дух. Согласно поверьям, дыхание оживляет зародыш, вселяя в него дающий жизнь

дух. Во многих языках дух и дыхание называют одним и тем же словом, например, в латыни — *spiritus*, на иврите — *ruach*, в греческом языке — *pneuma*. Поэтому неудивительно, что осознанный контроль за дыханием играет важную роль в целительстве. Например, в индийской йоге есть много дыхательных упражнений, таких как *pranayama*, причем на санскрите слово «*prana*» означает и «дух», и «дыхание».

Дыхание также является важным компонентом техник медитации, раскрываемых в «Бабиши», древнем китайском философском труде, о котором мы говорили ранее. Действительно, китайский иероглиф, обозначающий «дзи» и чаще всего переводимый как «вселенская энергия», может также означать «воздух» или «дыхание». Древние учителя верили, что каждое живое существо является естественным проявлением этой фундаментальной энергии. Как мы говорили в главе 6, тайцзи происходит от этой философии и включает в себя дыхательные упражнения как часть его учений.

Современная медицина учит нас, что дыхание влияет на реакцию нервной системы. Частота пульса, кровяное давление и кровообращение могут меняться под действием скорости, ритма и глубины дыхания. При стрессе мы дышим быстро и поверхностно, такой вид дыхания осуществляется главным образом в грудной клетке. Он весьма неэффективен, поскольку не дает легким полностью наполняться и опустошаться. Когда мы находимся под воздействием стресса, особенно важно дышать животом. Брюшное дыхание пропускает больше воздуха в легкие, помогает расслабить мышцы и наполняет кислородом весь организм. Технику дыхания таким способом очень полезно иметь в своем антистрессовом арсенале. Несколько глубоких брюшных вздохов могут принести почти мгновенное облегчение в ситуациях, когда вы находитесь в состоянии стресса, напряжены или встревожены.

Приведенные ниже простые упражнения на брюшное дыхание крайне эффективны, когда нужно зарядить организм энергией, успокоить ум и ослабить напряжение. Это вариант дыхательных упражнений, приведенных в главе 6, но только в положении лежа. Научившись легко дышать в этом положении, вы можете делать упражнения сидя или стоя. Эти дыхательные упражнения поразительно похожи на те,

о которых мы узнали во время наших исследований на Окинаве. Они используются в престижной клинике Майо и являются еще одним хорошим подтверждением того, как все больше и больше современная наука соприкасается с древней мудростью.

Упражнения на расслабленное брюшное дыхание

1. Лягте удобно на спину на кровать, кресло с откидывающейся спинкой или покрытый чем-нибудь мягким пол.

2. Расстегните тесную одежду, особенно вокруг живота или талии.

3. Ноги слегка разведите в стороны. Положите удобно одну руку на живот рядом с пупком. Другую поместите на грудь. Сначала вам, возможно, покажется более удобным делать упражнения с закрытыми глазами.

4. Делайте вдох через нос, потому что таким образом воздух будет очищен и согрет. Выдыхайте воздух через рот. Если вам трудно дышать носом, вдыхайте воздух через рот.

5. Спокойно сосредоточьтесь на дыхании на несколько минут и посмотрите, какая рука поднимается и опускается при каждом вдохе и выдохе.

6. Мягко выпустите бо́льшую часть воздуха из легких.

7. Сделайте вдох, медленно считая до четырех (один вдох за 4 секунды). При этом слегка надуйте живот, заставляя его приподняться на один дюйм — рука должна почувствовать это движение. Плечи и грудная клетка должны оставаться неподвижными.

8. Делая вдох, представьте, как согретый, расслабляющий воздух втекает в вас. Представьте, как эта теплота течет ко всем частям тела.

Сначала вы, возможно, почувствуете легкое головокружение, но со временем вам станет более удобно и легко. Научившись этому виду ды-

хания, вы можете использовать дыхательные упражнения в любое время и в любом месте, когда стрессовая ситуация достигнет вас. Начав осознавать собственное дыхание, вы можете помочь себе расслабить зажатые мышцы и противостоять стрессу.

Освобождение от стресса, способ 3: сбросьте напряжение с помощью упражнений на расслабление мышц

Техника мышечного расслабления — это простые и эффективные способы борьбы с бессонницей, а также с проявлением поведения личности типа А и других обусловленных стрессом поведенческих схем. Наиболее известная из этих техник называется «прогрессивное мышечное расслабление», впервые она была разработана Эдмундом Якобсоном в 30-х годах XX века. Она широко использовалась в целом ряде программ управления стрессом, лабораториях сна и программах физической и трудотерапии во всей Америке. Эта техника даст вам четкое представление о том, насколько напряжено ваше тело. Не удивляйтесь, если окажется, что очень напряжено. Большинство из нас носит в себе огромное напряжение в часы бодрствования. Вот что вам нужно сделать:

1. Найдите спокойное место, где можно сесть или лечь.
2. Как можно сильнее напрягите все тело, сжимая кулаки, сморщивая лицо, сгибая ступни и пальцы ног. Сожмитесь и напрягитесь. Сожмитесь как можно сильнее, но не настолько, чтобы вам стало больно.
3. Медленно считая до десяти, сокращайте мышцы и удерживайте их в напряженном состоянии. Ощущайте, как себя чувствуют мышцы при таком напряжении.
4. Теперь начните постепенно расслабляться — примерно в течение 30 секунд. Полностью расслабьтесь и отпустите напряжение. Сосредоточьтесь на ощущении расслабленности, которое появится у вас, когда расслабятся мышцы. Сделайте естественный вдох, а на выдохе отпустите всякое оставшееся напряжение. Пусть у вас появится чувство тяжести. Станьте одним целым с земным притяжением.

5. Теперь снова напрягите все тело, но на этот раз только наполовину по сравнению с предыдущим разом. Напрягитесь и удерживайтесь в этом состоянии. Обратите внимание на разницу в ощущении между теперешним уровнем мышечного напряжения и предыдущим. Сосчитайте до 10.

6. Теперь отпустите полностью напряжение. Дышите естественно и избавьтесь от любого оставшегося еще в теле напряжения, как и в предыдущий раз. Почувствуйте осознанно, что это такое — отпустить все напряжение. Дайте себе волю и погрузитесь в земное тяготение, подобно камню, упавшему в чистый синий океан. В течение 30 секунд с каждым вздохом дайте волнам смывать напряжение.

7. Повторите все эти процедуры еще два или три раза. Каждый раз, напрягая мышцы, прилагайте вполтину меньше усилий.

8. Когда все закончите, сделайте несколько глубоких вдохов. В это время с каждым новым вдохом осознанно выпускайте новый приток жизненной энергии — чи. Пронесите это обновленное чувство жизненной энергии и спокойствия через весь день.

Освобождение от стресса, способ 4: попробуйте гипноз

Гипноз в той или иной форме веками использовался, чтобы лечить разнообразные физические и душевные расстройства. Сегодня с помощью гипноза лечат мигрень, болезни, обусловленные стрессом и хронические боли. Даже бородавки, как выяснилось, реагируют на гипнотическое внушение. Самое интересное, однако, состоит в том, что гипноз может вызвать состояние глубокого расслабления. Пациенту обычно задают задачу или подвергают его повторяющемуся внушению, в результате чего восприятие меняется и осознание фокусируется выборочно. По этой причине гипноз часто называют «селективной методикой осознания». Опытный профессионал может научить вас, как входить в состояние глубокой расслабленности самостоятельно.

Освобождение от стресса, способ 5: исцеляющее касание

Мы настойчиво рекомендуем практиковать касание как технику управления стрессом. Она не требует никаких усилий и доставляет одно из самых приятных ощущений из всех существующих. Существует множество форм работы с телом, в которых используется касание, причем большинство основано на вере в единство тела и ума. Убеждения, мысли и эмоции, как мы уже обсуждали, влияют на состояние мышечной, нервной, эндокринной и кровеносной систем. Касание помогает освободиться от эмоционального и физического напряжения, которое накапливается в организме.

Касание всегда было частью восточноазиатских традиций целительства на протяжении тысячелетий. Оно считается важным посредником при передаче жизненной силы («ки» или «чи» по-китайски или «ки» по-японски) от одного человека к другому. Целительное касание — наложение рук, лечебное касание, акупрессура, шиацу и другие виды массажной терапии — могут восприниматься как способ передачи целительной энергии от целителя к пациенту. Акупрессура и шиацу (японская акупрессура) являются массажными техниками для передачи «ки» в особые акупунктурные точки и меридианы человеческого тела. Считается, что это стимулирует и высвобождает заблокированную энергию и таким образом восстанавливает сбалансированный поток жизненной силы, что, в свою очередь, восстанавливает здоровье и жизнеспособность органов и тканей. Это, безусловно, замечательный способ снятия напряжения и стресса.

В европейских видах массажа, в том числе наиболее распространенном шведском массаже, используется техника глубокого массажа тканей наряду с манипуляцией, растиранием и мягким касанием. Европейский стиль массажа часто используется, чтобы лечить боли в спине, расстройства сна и другие обусловленные стрессом расстройства.

Шиацу, акупрессура, лечебное касание и другие приемы массажной терапии вводят человека в состояние глубокой расслабленности и дают ощущение благополучия, которое положительно отражается на биохимии организма и иммунной системе. Мы рекомендуем раз или

даже два раза в месяц делать массаж с использованием одного из этих приемов. Вы, возможно, даже захотите подумать о том, чтобы вместе с партнером пройти учебный курс массажа. Таким образом, вы сможете делать друг другу массаж. Это создает особые физические отношения и, кроме того, в конечном счете оказывается эффективным с экономической точки зрения. Включите какой-нибудь вид работы с телом в свою жизнь. Он станет для вас потенциально антистрессовым инструментом. Попробуйте применить два наших любимых метода для быстрого освобождения от стресса.

Само-шиацу — гокаку

Шиацу по-японски означает давление (ацу) пальцем (ши). Этот массаж сочетает в себе акупрессуру — давление пальцами на биологически активные точки, а также другие приемы, в том числе давление, захваты, прочесывание, тряска, щипки, скручивание кожи, захваты и зажимы мышцы, а иногда — хождение по спине, ногам и ступням больного. Эти приемы используются, чтобы исправить дисбаланс в «ки», энергетическом потоке в теле. Ниже мы приводим короткий способ снять стресс; вы можете делать это сами.

Гокаку — это техника шиацу, с помощью которой люди старшего возраста могут облегчить головную, зубную боль, менструальные и желудочные спазмы. Мы не можем поручиться, что все так оно и есть, но, по крайней мере, техника шиацу обеспечивает приятное облегчение от стресса в течение рабочего дня.

1. Захватите той рукой, которой вы меньше пользуетесь (обычно левая, у левшей — правая), место между большим и указательным пальцами другой руки. Вы коснетесь одной из 108 точек давления, которые в китайской и японской традиционных целительских системах считаются энергетическими точками. Эта конкретная точка называется «гокаку», или «встречающиеся горы», и соотносится с толстой кишкой.

2. Надавите на точку пересечения большого и указательного пальцев. Продолжайте давить в течение пяти секунд. Отпустите руку на пять секунд, затем снова надавите. Продолжайте давить с перерывами в те-

чение минуты, затем поменяйте руки. Если вы часто работаете на компьютере, этот прием поможет вам облегчить напряжение в руках.

Рефлексология — аши джитсу

Рефлексология доводит до максимума приток чи (или ки), но здесь задействована энергия меридианов, которые проходят через ступни. Эти энергетические точки соотносятся с определенными органами. Надавливание и массаж энергетических точек может обеспечить фантастическим образом снятие стресса в конце тяжелого рабочего дня или в любой момент быстро поднять энергию. Попробуйте применить этот прием самомассажа, именуемого также «аши джитсу», чтобы мгновенно избавиться от стресса.

1. Возьмитесь рукой за ступню, так чтобы кончики пальцев касались подошвы недалеко от основания большого пальца ноги, а большой палец руки покоился наверху ступни.

2. Надавливайте с умеренной силой пальцами на подошву стопы в течение 5 секунд, затем отпустите.

3. Продвигайтесь поперек подошвы стопы, дюйм за дюймом от основания большого пальца к внешней стороне стопы, делая пятисекундные остановки, чтобы надавить на стопу, затем отпуская ее на пять секунд.

4. Продолжайте движение вдоль внешней стороны стопы, медленно продвигаясь к пятке.

5. Когда доберетесь до пятки, захватите ахиллово сухожилие между большим и указательным пальцами и двигайтесь вверх точно таким же образом.

6. Повторите то же с другой стопой.

7. Когда закончите, вымойте руки холодной водой, чтобы остановить энергетический цикл.

Древние говорят, что этот массаж помогает усилить приток энергии к толстой кишке и репродуктивным органам. Можем засвидетельствовать, что после него чувствуешь себя отлично.

Освобождение от стресса, способ 6: подумайте о биологической обратной информации

Биологическая обратная информация, как предполагает само название,— это современная методика, позволяющая научиться контролировать биологические или физические процессы путем получения информации о функциях организма. Это можно сделать с помощью оборудования, которое отслеживает все функции организма на каждый момент времени. Подсоединившись к аппарату, измеряющему температуру тела, частоту пульса или потоотделение, вы можете непосредственно видеть, как мысли влияют на процессы в вашем организме. Используя этот позитивный информативный цикл, вы можете научиться контролировать стресс и достигать состояния глубокого расслабления. Обратная биоинформация может с успехом использоваться для лечения целого ряда расстройств, в том числе тревожности, хронических болей, эпилепсии, мигрени, бессонницы, фобий и расстройств кишечника. Обратитесь к профессиональному консультанту, психологу или любому другому специалисту, который практикует эту методику.

Освобождение от стресса, способ 7: регулярно занимайтесь физическими упражнениями

Нельзя переоценить важность регулярной физической нагрузки для здоровья в целом (мы уже говорили о положительном ее воздействии на жителей Окинавы). Физическая нагрузка замечательно снимает стресс и оказывает сопротивление новым стрессорам. Она помогает организму не только ликвидировать побочные продукты метаболизма, которые накапливаются в нас из-за стресса, но и бороться с плохим настроением и депрессией путем выделения эндорфинов (химических веществ в мозге, благодаря которым настроение у вас повышается). Более того, физические упражнения помогают наращивать уверенность в себе, улучшают внешний вид, обеспечивают чувство контроля и ощу-

шение выполненной задачи; благодаря им вы выглядите и чувствуете себя моложе. Если вы не можете посещать спортивный зал, выделяйте хотя бы 20 минут в день, чтобы совершить прогулку в быстром темпе, сделать упражнения из тайцзи, заняться садоводством, как делают старики на Окинаве. Как говорит Саборо-сан: «Если вы занимаетесь садоводством, вы вовлекаете себя в отношения с живыми растениями как в духовном, так и в физическом смысле. Я забочусь о них, а они заботятся обо мне». Выберите любую деятельность, которая органически вписывается в вашу жизнь. Если у вас есть собака, например, она почти наверняка помогает вам совершать прогулки каждое утро. Или, если вы смотрите каждое утро ток-шоу, поставьте перед телевизором тренажер и во время передачи крутите педали.

Освобождение от стресса, способ 8: питайтесь правильно, чтобы сохранять психическое и духовное здоровье

В предыдущих главах мы обсуждали, каким образом режим питания окинавян, богатый сложными углеводами, содержащий неочищенные зерновые, бобовые, свежие овощи и фрукты, может положительно влиять на физическое здоровье. Углеводы, обнаруженные в неочищенных зерновых, стимулируют производство серотонина, который способствует расслаблению, вызывает ощущение благополучия и помогает регулировать сон. Неочищенное зерно также богато витаминами группы В, необходимыми для борьбы со стрессом. Пантотеновая кислота, которую нередко называют антистрессовым витамином, играет огромную роль в выработке надпочечниками гормонов, которые, как мы уже отмечали, начинают быстро выделяться, когда мы находимся в состоянии стресса.

Также важно пить много воды, предпочтительно фильтрованной или из источника. Вода помогает организму избавиться от токсинов и других побочных продуктов стресса. Избегайте курения и чрезмерного потребления кофеина и алкоголя — эти распространенные дурные привычки только поднимают уровень стресса. Меняться никогда не поздно. Котоку-сан, 95 лет, рассказывает нам, что он бросил курить 10 лет назад и чувствует себя намного лучше, хотя по-прежнему позволяет себе время от времени подымить суперлегкой сигаретой. Умеренность — вот путь Окинавы.

Освобождение от стресса, способ 9: поддерживайте социальные отношения

Социальные отношения особенно важны для здоровья, когда мы находимся в состоянии стресса. Если у вас немного социальных контактов, подумайте, как вы можете расширить круг общения. Ничто так не усиливает стресс, как переживание тяжелого события в одиночку. Важно найти людей, с которыми можно поговорить о своих трудностях. Призовите семью и друзей, подумайте о том, чтобы найти группу поддержки, где могут быть люди, которые лучше понимают вашу ситуацию. Социальные связи уменьшают стресс. Поддерживайте здоровые отношения с людьми, и они помогут вам сохранить здоровье, ограждая вас от последствий насыщенной стрессами жизни или повседневных неурядиц. Вы найдете множество конкретных советов на эту тему в следующей главе.

Освобождение от стресса, способ 10: отвергните негативные убеждения и взгляды

Взгляды и убеждения являются фильмами, через которые мы оцениваем жизненный опыт. Они, как мы уже говорили, формируют стержень нашей личности, и от них непосредственно зависит степень влияния стрессов, которые мы ощущаем в повседневной жизни. Мы были свидетелями положительного действия оптимизма и позитивного подхода у стариков на Окинаве и в других местах. Мы также наблюдали разрушительные последствия негативной эмоциональности, ярко выраженной в поведенческих схемах «болезни спешки» у личности типа А, и других нездоровых подходов к жизни. Часто взгляды и убеждения, которыми мы дорожим, стали давно уже частью нашей личности. Но это не значит, что они закрепились в нас навсегда.

Все мы способны менять установки и избавляться от негативных и нездоровых взглядов, убеждений и поведенческих схем. Для этого нам нужно быть честными с собой, открыться и избавиться от старого хлама. Поначалу это может пугать, поскольку приходится ворошить прошлые травмирующие переживания. Часто лучшей стратегией является

работа над собой в тесном сотрудничестве с профессиональным психотерапевтом, консультантом, психологом, священником или психиатром. В наши дни обращаться к профессионалам за помощью такого рода не зазорно, как это было в прошлом. У всех нас есть жизненный опыт, который оставил шрамы на нашем эмоциональном состоянии. Для кого-то они подобны свежей ране, которая не может затянуться. Они всегда скрываются под поверхностью и влияют на наше поведение, взгляды на жизнь. Лекарства иногда помогают нам в период эмоциональных кризисов. Однако они не могут повлиять на психологические или эмоциональные стрессоры, которые, возможно, отравляют нам жизнь. Мы советуем вам поискать соответствующие книги, в которых подробно рассматриваются именно ваши проблемы, а далее, если вы чувствуете, что это оправдано, обратитесь за профессиональной помощью.

Помимо неразрешенных травмирующих переживаний прошлого стрессовые ситуации настоящего, такие как похороны или развод, также могут быть причиной депрессии. Депрессия — это одна из самых распространенных и физически калечащих болезней нашего общества. Поскольку она имеет одновременно биологические и психологические корни, мало пользы в том, чтобы сказать человеку, страдающему от клинической депрессии, что он или она должны «стараться быть более оптимистичными». Иногда лучшее, что можно сделать, — это лечить больного антидепрессантами. В некоторых случаях больше помогает психотерапия. Нередко это комбинация того и другого. Депрессия становится все более частым явлением, по мере того как мы становимся старше, причем чаще она бывает у женщин, особенно после рождения ребенка или во время менопаузы. Люди, страдающие депрессией, в 2—3 раза больше подвержены риску умереть от сердечного заболевания, чем люди, не страдающие этим психологическим расстройством. Они также больше страдают от дисфункции иммунной системы. Если у вас или у кого-то из близких депрессия, мы советуем вам немедленно обратиться за профессиональной помощью.

Возможно, наиболее распространенным и, без сомнения, наиболее разрушительным явлением можно назвать привычку ума посто-

янно беспокоиться. Неважно, где мы находимся и что мы делаем, — всегда можно найти основания для беспокойства. И при этом, если вдуматься, как часто то, о чем мы беспокоились, реально произошло? Чего мы достигли, беспокоясь, кроме того, что нарушили мирное состояние души? Если вы обнаружите, что начинаете навязчиво беспокоиться о чем-то, не поддающемся вашему контролю, остановитесь на полпути и напомните себе, что в этом просто нет смысла. Что будет, то будет. Когда вы поразмыслите над этим, то поймете, что вашему контролю подлежат лишь ваши взгляды, убеждения и реакции.

Освобождение от стресса, способ 11: научитесь управлять враждебностью и гневом

Враждебность и гнев — это две особенно опасные эмоции с точки зрения здорового долголетия. У людей, склонных к враждебности, почти в пять раз выше риск умереть в возрасте 50 лет, чем у людей, менее подверженных этим негативным эмоциям. Анализ примерно 50 исследований влияния враждебности на физическое здоровье показывает, что она приравнивается (или даже превышает) к обычным факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таким как высокий уровень холестерина или высокое кровяное давление.

С враждебными эмоциями также можно бороться с помощью психотерапии, направленной на изменение глубоко укоренившихся взглядов. Когнитивная терапия — это один из наиболее эффективных методов, целью которого является корректировка как восприятия человеком повседневных событий и переживаний, так и поведения и эмоций, которые за ними следуют. Существуют даже специальные группы управления гневом, и их становится все больше. Многие профессиональные консультанты, в том числе психиатры, психологи и работники социальной сферы, знакомы как с когнитивной терапией, так и с управлением гневом и могут либо сами помочь вам, либо посоветовать, к кому обратиться. Научившись позитивно и вежливо выражать гнев, вы на самом деле можете обратить собственный стресс в силу.

Советы, как контролировать гнев

- *Реагируйте позитивно.* Если кто-то говорит что-то, что может быть истолковано как критика, помните, что вы хороший человек, а комментарий может быть попросту попыткой вам помочь. Постарайтесь еще раз подумать об этом в позитивном свете.

- *Избегайте обвинений и обострения ситуации.* Если вы обиделись, не начинайте словесный бой. Избегайте обвинений. Вместо «Вы меня обидели» скажите: «Это заявление мне обидно слышать». Говоря людям, что вы чувствуете, вместо того чтобы заявить, что они вам сделали, вы открываете возможность для позитивного диалога, то есть предупреждаете ссору.

- *Выражайте безоговорочную привязанность.* Легко высказывать нежные чувства, когда вам сделали что-то приятное. Важно выражать привязанность, даже если кто-то разочаровывает вас. В следующий раз, когда кто-то из близких разочарует вас, вспомните слова из «Супружеской пары Дао Те Чинг»:

«Когда возлюбленный радует вас, вы отвечаете привязанностью — улыбкой, объятием, нежным прикосновением руки к обнаженной коже. Но когда ваш возлюбленный разочаровывает вас, можете ли вы все равно ответить привязанностью? Можете ли все так же открыть свои объятия, нежно и крепко прижаться, ласкать утешительно, говорить с любовью? Эта привязанность истинная — она не зависит от поведения других. Она заложена внутри вас на все времена».

- *Учитесь смеяться.* Трудно оставаться сердитым, если вы смеетесь. Смех — это глубокая физиологическая реакция, при которой происходит ритмическое движение диафрагмы, сокращение и расслабление живота и верхней части корпуса и даже появление слез. Она трогает нас на глубоком эмоциональном и физическом уровне. Смех обычно вызван какой-то особенностью в нашем нормальном восприятии некоего события или впечатления. Он приглашает посмотреть на вещи в другом свете, он показывает, что жизнь может быть глупой, временами даже безумной, но все равно восхитительной.

- *Сочувствуйте.* Слушайте других и старайтесь по-настоящему почувствовать, что они говорят. Если на вас сердятся, очень полезно

признать то, что они вам говорят, обобщить сказанное и извиниться. Например: «Я понимаю, что ты сердишься, потому что... извини меня».

Освобождение от стресса, способ 12: будьте оптимистичны

Оптимистичные люди способны лучше пережить удары, которые наносит жизнь, и сбросить стресс; поэтому они живут дольше. Замечательное исследование, которое проводилось в клинике Майо течение 30 лет, показало, что у тех испытуемых, которые были отнесены к группе пессимистов, риск рано умереть был на 19% выше, чем у тех, кто был отнесен к категории оптимистов. Конечно, не нужно перебарщивать и в оптимизме тоже, но все-таки мы очень рекомендуем вам видеть стакан наполовину полным, а не наполовину пустым. Вот несколько советов, которые помогут вам развить это самое полезное качество.

Четыре ключа к тому, чтобы стать оптимистом и оставаться им

1. *Найдите себе пример для подражания.* Каждый знаком с кем-то, кто, кажется, никогда не позволяет обстоятельствам расстроить его или ее. Будьте уверены, что и эти люди тоже временами бывают в плохом настроении. Просто они обладают способностью отбрасывать от себя плохое быстрее, чем большинство. Спросите у них совета. Спросите, какова их стратегия. Можете забыть здесь про оригинальность мышления. Это усвоенное поведение. Научитесь ему.

2. *Выстраивайте позитивный разговор с самим собой.* У всех нас есть внутренний голос, который говорит нам, как мы себя ведем, критикует или хвалит. Это внутренний друг или родитель. Некоторые называют его «вечным родителем». Если вы выросли в условиях постоянной критики, ваш вечный родитель может по-прежнему критиковать ваши поступки. Это влечет за собой определенные негативные последствия для здоровья и создает постоянно возобновляющийся цикл. Недавнее исследование с использованием сканирования показало, что мозг выделяет схожие химические вещества во время негативного разговора с самим собой и при клинической депрессии. Из этого следует, что плохо разговаривая с собой, вы вводите себя в депрессию. Можно

«перепрограммироваться», разговаривая с собой в позитивном ключе. Попробуйте выполнить приведенное ниже упражнение, чтобы поставить себе диагноз и вылечить себя от негативно окрашенных внутренних диалогов.

- Сядьте в своем исцеляющем месте или другом спокойном месте.
- Прислушайтесь к внутреннему диалогу. Если первая вещь, которую вы услышите, будет: «Это глупо» или «Чем я, черт возьми, занимаюсь?», это значит, что, судя по всему, вы негативный самособеседник. Какие еще мысли и эмоции посещают вас?

- Почувствуйте реакцию вашего организма. Постарайтесь понять, чувствует ли ваше тело что-нибудь, когда какая-то конкретная мысль приходит вам в голову. Успокаивает ли вас внутренний диалог или оказывает стрессовое воздействие?

- Следите за словами — носителями информации лично для вас. Отдельные слова или фразы могут привести в действие целую цепь мыслей и негативных или позитивных ассоциаций.

- Перенаправьте эти слова-носители. Если слово несет в себе заряд негативной ассоциации или порождает негативный диалог, немедленно переключитесь на мысли о чем-то позитивном. Затем повторите это слово и потренируйтесь связывать его с позитивными ассоциациями. После нескольких попыток вы обнаружите, что позитивная мысль начинает вытеснять негативную. При каждой негативной ассоциации сразу же повторяйте вслух фразу «Я — хороший человек» и вспомните что-то хорошее, что вы сделали для кого-то. Вы обнаружите, что это исключительно эффективный, мощный прием.

Помните, что у всех ваших мыслей есть биохимические двойники. Это совокупность нейромоделей и взаимосвязи нервных клеток, которые приводятся в действие электрической стимуляцией мозга. В знаменитом эксперименте, проведенном еще в 30-е годы в Университете МакГилл в Монреале, стимуляция различных мозговых зон вызывала определенные воспоминания, дополненные реальными картинками, запахами и звуками. Мозг постоянно образует новые взаимосвязи, но хранит и множество старых, подсознательных, которые вовсе не обязательно благоприятны для здоровья. Наполняйте свой мозг взаимо-

связями, которые ведут к позитивным мыслям. Попробуйте применить следующие утверждения:

- Сегодня дела не идут так хорошо, но завтра у меня получится лучше.
- Я хороший человек.
- Я умный человек.
- Я делаю все, что могу, чтобы помочь людям.
- Он (она), возможно, плохо со мной поступил(а), но в конце концов он (она) вредит только себе. Я прощаю его (ее).

3. *Ищите позитивное.* Если ваше первоначальное впечатление о людях хорошее, тогда вы будете искать подтверждения именно этого, а не подтверждения того, что они плохие. Это намного более здоровый стартовый подход, он значительно облегчает вам общение с людьми. В каждом человеке есть что-то хорошее. Постарайтесь отыскать это.

4. *Надейтесь, что будете счастливы.* Оптимистичные люди действуют уверенно и экстравертно, надеясь и ожидая, что будут счастливы. Этот вид поведения создает позитивный цикл обратной информации. Жители Окиनावы надеются и ожидают, что будут счастливы и здоровы, — и в большинстве случаев так оно и есть. Если вы действуете как счастливый общительный человек, это побуждает других воспрянуть духом, увеличивая шансы на то, что они скажут или сделают что-то позитивное. Таким образом возникает цепная реакция — и довольно скоро у вас будет комната, полная счастливых людей.

Освобождение от стресса, способ 13: научитесь мудро управлять своим временем

Использование методик управления временем, таких как записи в ежедневнике или списки «дел на сегодня», может оказаться весьма продуктивным и значительно снизить стресс. Перечисление того, что вам предстоит сделать, часто в порядке важности, может уменьшить ощущение того, что вы завалены делами, а сами задачи сделать более управляемыми. Огромное чувство завершенности приходит, когда вы вычеркиваете из списка сделанное дело. Вы также снизите риск полностью

опустошить себя, пытаясь сделать слишком много дел за раз, в результате чего вы, как правило, начинаете попросту заикливаться на делах, реально ничего не завершая. И наконец, умение управлять временем приводит к знанию пределов своих возможностей. Знать, когда сказать «нет», потому что вы слишком заняты, чтобы взять на себя что-то еще, — это ценное искусство, которому следует учиться.

Освобождение от стресса, способ 14: культивируйте в себе здоровое чувство юмора

В нашем антистрессовом арсенале стратегий никакая другая, возможно, не приносит столько удовольствия, сколько стратегия хорошего смеха. Когда мы смеемся, мышцы тела напрягаются и расслабляются поразительно похоже на то, как это происходит при применении такой методики снижения стресса, как прогрессивная терапия расслабления. Смех делает мышцы мягкими и расслабленными. Обнаружено также, что смех стимулирует иммунную систему. Исследования, проведенные Школой медицины университета Лома Линда, показали, что у тех студентов, которые смотрели комедийные видеозаписи, наблюдается значительное увеличение числе Т-клеток и природных клеток — убийц возбудителей болезней, а также уменьшается содержание в крови стрессового гормона кортизола. Другие исследования показали, что смех помогает выпустить загнанные внутрь чувства разочарования, безысходности и гнева, уменьшает боль благодаря выделению эндорфинов и изменяет цикл дыхания таким образом, что приток кислорода в организм усиливается.

Бывший редактор «Saturday Review» Норман Казинс много писал об оздоравлиющем эффекте юмора. В своем бестселлере «Анатомия болезни» он отмечал, как ему помогло при лечении анкилозирующего спондилоартрита, исключительно болезненного, потенциально калечащего вида артрита, сочетание разработанного для этой болезни курса лечения с большими дозами смеха. Его врачи были поражены, когда увидели, что после восьми дней просмотра видеозаписей комедийных фильмов боль у пациента начала отступать. В конце концов он вернулся на работу, полностью излечившись, хотя врачи не давали ему больших надежд на выздоровление.

Чувство юмора также вносит большой вклад в поддержание здоровья при старении. Оно помогает нам справиться эмоционально с неизбежными стрессовыми факторами жизни, а также преодолеть физическую и психологическую боль. Во время наших исследований стариков Окинав мы находились под постоянным впечатлением от их веселого, жизнерадостного настроения. Вот несколько выдающихся примеров. Табасан, 102 года, активный буддийский священник, который шутливо уговаривал группу исследователей на конференции по научным проблемам долголетия послушать настоящего эксперта — самого себя! А Тонаки-сан, который умер два года назад в возрасте 113 лет! Он всегда шутил с нашей медсестрой, которая брала у него анализы во время наших ежегодных приездов, — предлагал ей руку и сердце. Он, смеясь, утверждал, что живет так долго потому, что все ждет, когда она примет его предложение! Во время исследований старейших из старых в Америке выяснилось, что юмор является одним из «самых эффективных средств самозащиты... видимый и последовательный компонент в арсенале» долгожителей. Мы предлагаем вам включить его в ваш собственный арсенал.

Советы, как включить в жизнь смех

- Всегда прочитывайте юмористические страницы газеты.
- Купите CD или кассеты с юмористическими рассказами и слушайте их по дороге на работу.
- Купите книжку с анекдотами и запоминайте по одному в день.
- Играйте с котятами или щенками.
- Берите в видеопрокате комедийные фильмы.
- Найдите киноклуб, где показывают комедии.
- Обменивайтесь шутками по электронной почте с друзьями.

Освобождение от стресса, способ 15: практикуйте осознанное отношение к стрессу в повседневной жизни

Наконец, важно понимать предупреждающие признаки стресса, научившись распознавать те условия, при которых лично вы ощущаете стресс. Сознательно отмечайте свои реакции на различные обстоятельства. Осознание проблемы — первый шаг к ее решению. Потом попробуйте воспользоваться следующими советами:

- Стремитесь добиться самоконтроля, старайтесь создать внутренний центр контроля. Разговор с самим собой здесь очень полезен. Говорите себе, что вы можете справиться с любой ситуацией. Будьте уверены в себе.

- Постарайтесь «переформулировать» стрессовые ситуации, придав им позитивный оттенок. Длинный путь на работу попробуйте воспринимать как возможность спланировать свой день, расслабиться, послушать записи или заняться медитацией, вместо того чтобы воспринимать его как источник мучений.

- Если возможно, избегайте ситуаций, которые у вас вызывают стресс. Если они неизбежны, тогда попробуйте подойти к ситуации по-другому. Посмотрите на нее как-то иначе. Измените контекст. Не застревайте в привычной колее.

- Общайтесь с людьми, которые вас «подпитывают», а не отравляют жизнь. Если определенные индивидуумы вызывают у вас стресс, подумайте, а действительно ли так необходимо, чтобы они были частью вашей жизни. Если они члены семьи или коллеги по работе, попробуйте понять, что заставляет их вести себя тем или иным образом. В разговоре с вами они не должны почувствовать, что их порицают. Решите эту проблему, став хорошим слушателем, человеком, с которым приятно общаться.

- Работайте над умением справляться с проблемами: сделайте перерыв в работе, когда напряжение и стресс начинают накапливаться. Примите те вещи, которые вы не в силах изменить. Имейте смелость и мужество изменить то, что вы в состоянии изменить.

Нет лучше примера для подражания, чем жизнь Уто Нака. Ей был 101 год, когда она рассказала нам историю своей жизни.

Никогда не знаешь, что жизнь может подбросить тебе. Человек, за которого я выходила замуж, казался таким симпатичным. Но после того как у нас родились несколько детей, он завел себе любовницу. После этого я редко видела его. Я воспитала пятерых детей сама. Я работала на полях и делала традиционную красную черепицу для крыши. Это был наш семейный бизнес, понимаете? Потом пришла война. Я потеряла обоих родителей, поэтому мне пришлось заботиться и о моих младших сестрах. Трудно было в те дни. Хотя у меня даже не было времени подумать, что я веду такую тя-

желую жизнь. Я просто делала, что должна была делать. Нужно во всем находить хорошие стороны. Какой смысл всю жизнь носить в себе злобу и обиды? Подбодришь себя — идешь дальше. А теперь у меня сорок восемь внуков, шесть правнуков и пять праправнуков. Я живу с моим старшим сыном и его женой. Жизнь хороша! Я занимаюсь садом, хожу пешком, навещаю внуков, посещаю друзей. В прошлом году я летала на материк, чтобы увидеть праправнука. Это был первый раз, когда я летала на самолете!

Мы спросили, была ли у нее какая-то идея, которой она руководствовалась в жизни. Уто открыла нам, что всегда старалась жить по мудрым заветам отца. «Мой отец был мудрый человек. Он сказал мне то, чему я потому всю жизнь старалась следовать. Он сказал, что нужно научиться правильно и вовремя выбирать тактику, участвуя в сражении. Он, бывало, говорил: «Когда встречаешься с тайфуном, будь качающейся пальмой. Когда встречаешься с каменными стенами, будь тайфуном».

ГЛАВА 9

ЗДОРОВЬЕ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Шикину, чуи шиджи, шифу, курасу.
(Нельзя прожить в этом мире без помощи других.)

Пословица, бытующая на Окинаве

Однажды, когда мы уже пробыли на Окинаве несколько лет, мы шли по улице Нага в районе университета с коллегой профессором Ямагучи. Навстречу нам шла старая седоволосая женщина. Она толкала перед собой деревянную тележку, накрытую потрепанным одеялом. Мы предположили, что ей лет 85. Ростом она была меньше полтора метров, слегка сгорбленная, но выглядела гибкой и энергичной. Она окликнула нас и стянула одеяло, чтобы показать пакетики моши (рис с запеченными в нем сладкими бобами). «Не хотите купить? — предложила она. — Триста пятьдесят иен. Сегодня специальная цена». Наш спутник профессор Ямагучи протянул ей монету в 500 иен, взял пакетик и сказал «Оставь сдачу себе, бабушка». Глаза у нее заискрились, когда она улыбнулась и поблагодарила нас. Мы пошли дальше. Профессор Ямагучи протянул нам пакетик. «Давайте, ребята. Поешьте моши». Мы выразили благодарность и сказали, что еда как-то не выглядит слишком свежей. Он хмыкнул и сказал: «Я часто вижу эту старуху с тележкой на улице. Не могу себе представить, что ее товар вообще бывает очень свежим!» «Юимару?» — предположили мы. Профессор Ямагучи весело засмеялся и сказал: «Так вы наконец начали понимать нашу культуру!»

ЮИМАРУ НА ОКИНАВЕ

Юимару — это понятие, отражающее духовную сущность того вида социальных отношений, который питает и исцеляет нас, который мы называем «целительная сеть». Юимару — это практика участия и помощи другим, которая уже давно существует на Окинаве в деревнях и до сих пор составляет ткань окинавской культуры. Само слово буквально означает «соединяющий круг». Первоначально оно относилось к организации совместной работы у деревенских жителей Окинавы в те времена, когда требовались усилия всей общины, например при строительстве домов, сборе урожая и т. д. Закончив работу на своих полях, семья помогала убирать урожай соседям и так далее, пока все поля не были обработаны. По сути, крестьяне оказывали друг другу услуги на взаимной основе. Юимару служило клеем, который скреплял их.

Сегодня на Окинаве юимару проявляется более тонко и незаметно. Люди, особенно пожилые в деревнях, встречая друг друга, предлагают помощь почти инстинктивно. Это очень важный фактор, который вносит большой вклад в их здоровое (не отмеченное старческим бессилием) долголетие. Юимару позволяет старикам заниматься каждому своими делами, оставаясь в сообществе себе подобных, даже если они работают уже не так быстро. История, рассказанная нам одним крестьянином с севера Окинавы, дает ясную картину того, как все происходит. Одна старая женщина и ее муж много лет держали в деревне маленький семейный магазинчик. Муж умер, а женщина стала совсем старой. Запасов в ее магазине было мало, и товары уже залежались, но люди продолжали покупать у нее. Иногда они даже не ели то, что покупали. Но они заходили, чтобы поболтать с ней, что-нибудь купить, проверить, как она. Таким образом, она продолжала работать и жить и по-прежнему чувствовала себя частью сообщества людей. «Вот так,— объяснил этот крестьянин,— юимару живет сегодня в наших сердцах».

Подобных историй на Окинаве множество. Дух юимару по-прежнему живет там, так же как и подход «помоги соседу своему». Когда мы вернулись в университет вместе с подарком профессора Ямагучи — пакетиком моши, купленным у старой женщины,— мы открыли его. Конечно, еда была не совсем свежая. Мы сняли верхнюю подсохшую на

воздухе часть риса и съели то, что осталось внутри вместе со сладкими бобами. На самом деле было вкусно. Мы не сомневались, что приятным вкусом эта еда частично была обязана духу юимару, который содержался внутри.

В конце концов, мы же нужны друг другу. Друзья, возлюбленные, родители и родственники, знакомые — все те, кто составляет социальную сеть общения, важны для нашего благополучия. Чувство принадлежности и связи с другими людьми помогает нам оставаться здоровыми, увеличивает продолжительность жизни и заставляет нас чувствовать себя более счастливыми, удовлетворенными. Само по себе это вовсе не откровение. Мы всегда ощущали это в душе. Разница на сегодняшний день состоит в том, что теперь появилось множество научных доказательств, подтверждающих этот факт.

Первое крупное научное исследование связи между социальными отношениями и здоровьем было осуществлено в 1897 году отцом современной социологии Эмилем Деркхеймом. Обнаружено, что социально менее интегрированные личности более склонны к самоубийству. Дальнейшие исследования показали, что прочные социальные контакты в значительной мере способствуют сохранению мира в душе, они противостоят неблагоприятным последствиям стресса, препятствуют изоляции личности, что является серьезным фактором риска смерти, и ускоряют выздоровление от душевных и телесных болезней.

Существуют неопровержимые доказательства того, что социальные узы на самом деле помогают защититься от целого ряда болезней, в том числе сердечных, депрессии, алкоголизма, туберкулеза, артрита, шизофрении и даже от обычной простуды. В одном из исследований 176 здоровых добровольцев подвергли воздействию вируса простуды. Было обнаружено, что те из них, кто обладал множеством разнообразных социальных контактов, отличались более высокой сопротивляемостью к болезни. Среди имевших шесть и более тесных социальных контактов только 35% заболели простудой, по сравнению с 62% среди тех, у кого было три таких контакта или менее. Связь с общим состоянием здоровья или наличием здоровых привычек у добровольцев в данном случае не прослеживалась.

С другой стороны, человек может серьезно заболеть, если внезапно оказывается отрезанным от тесных социальных уз. Исследования постоянно подтверждают более высокую смертность среди недавно овдовевших супругов, особенно мужчин. Также обнаружено, что женатые люди в целом меньше страдают от проблем со здоровьем, чем одинокие, и что развод и другие проблемы в отношениях могут повредить функции иммунной системы.

Чудотворная сила товарищества

Во время наших исследований мы посетили дом для престарелых, который был местом проживания слепой долгожительницы по имени Уши-сан. Она потеряла зрение несколько лет назад и, поскольку у нее не было семьи, которая бы о ней заботилась, она вверила себя заботам социальной службы. Доктор Судзуки осмотрел женщину и обнаружил, что, если не считать слепоту, она была здорова. И все-таки она очень нервничала и легко расстраивалась, потому что не могла видеть, так что осматривать ее было трудно. Год спустя после нашего визита доктор Судзуки узнал от местного журналиста, что к Уши-сан чудесным образом вернулось зрение, и немедленно поехал в дом престарелых. Осмотрев ее, — а ей был тогда 101 год — доктор Судзуки убедился, что она действительно могла видеть! Из истории болезни, составленной нами годом раньше, следовало, что только ее левый глаз слегка реагировал на свет. Но в этот раз, даже несмотря на катаракту на правом глазу, оба ее глаза реагировали на свет нормально. Мы перебрали все объяснения этому на первый взгляд чудесному выздоровлению, которое вызвало немалый шум в местной прессе. И неудивительно! Могла ли катаракта на левом глазу как-то естественным образом отделиться? Едва ли, потому что катаракты сами не перемещаются, и ни персонал дома, ни сама Уши-сан не говорили о внезапном возврате зрения, это произошло постепенно. Более того, она набрала вес, а цвет лица у нее стал лучше, чем год назад.

Столь значительное улучшение зрения Уши-сан показалось нам просто мистикой, учитывая физическое состояние ее глаз в целом. Тогда доктор Судзуки спросил, были ли какие-то изменения в ее окружении, и тут-то наконец мы поймали ту ниточку, которую искали. Оказа-

лось, что два месяца назад Уши-сан поменяла комнату, и у нее появилась новая соседка. С того времени, рассказывали нам работники дома, «она стала совершенно другим человеком, стала больше есть, больше общаться, и тогда зрение вернулось к ней!» Они приписывали чудо радости обретения новой подруги. Как ученые, мы скептически относимся к так называемым чудесам, но, без сомнения, добрые отношения, по-видимому, способны и в самом деле временами творить чудеса. И лучшего примера целительной силы человеческих отношений найти невозможно.

Хотя история Уши-сан — одна из наиболее впечатляющих из всех, что нам доводилось слышать, она, безусловно, не единственная. Несколько исследований, проведенных на высоком уровне, стали уже классическими в своем роде. Рассмотрим некоторые из них.

- В 1965 году эпидемиолог из Гарварда, доктор Лиза Беркман приступила к исследованию с участием почти 7 тыс. мужчин и женщин, проживавших в округе Аламеда, штат Калифорния. В ходе этого поразительного исследования обнаружилось, что у тех, кому недоставало социальных связей (определяемых как контакты с друзьями и родственниками, брачный статус, принадлежность к той или иной церкви или другим социальным группам), вероятность умереть в последующие девять лет (1965—1974) была в два-три раза выше, чем у тех, кто был социально адаптирован, независимо от возраста, пола, наличия или отсутствия привычки заботиться о здоровье или от общего состояния физического здоровья. Самым удивительным было то, что те, кто имел тесные социальные связи и вел нездоровый образ жизни, жили дольше, чем люди со слабыми социальными связями, но с более здоровыми привычками. И конечно, люди, которые вели здоровый образ жизни и обладали тесными социальными связями, жили дольше всех.

- В округе Эванс, штат Джорджия, был проведен опрос более 2 тыс. человек. Опросник был составлен аналогично тому, который использовали в Аламеде. Ученые обнаружили, что мужчины, которые были женаты, имели тесные контакты с родственниками, друзьями, принадлежали к каким-либо группам, например церковным, отличались наиболее низ-

ким уровнем смертности (по данным, полученным через 11—13 лет после проведения опроса).

- В исследовании, проведенном в коммуне Токумсе, около 3 тыс. мужчин и женщин находились под наблюдением в течение 9—12 лет. Мужчины с меньшим количеством социальных связей, определяемых числом друзей, наличием тесных родственных связей, участием в групповой деятельности и т. д., как оказалось, в два-три раза больше страдали от различных болезней, чем мужчины с сильными социальными узами. Как показал период, следующий за обследованием (10—12 лет), более высокая частота сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, рака и болезней легких не была связана с возрастом, родом занятий или прежним состоянием здоровья.

- Объектом 5-летнего исследования, проведенного в Восточном Бостоне, Нью-Хейвене и сельских районах Айовы, стали пожилые мужчины и женщины. Оказалось, что у людей, не имевших социальных связей, риск смерти был в два-три раза выше, чем у тех, у кого было по крайней мере четыре социальные связи.

- В Швеции в исследовании, длившемся 6 лет, принимали участие более 17 тыс. мужчин и женщин в возрасте от 29 до 74 лет. Установлено, что у лиц, наиболее социально изолированных, вероятность ранней смерти в 4 раза выше. Такие факторы, как возраст, привычка заботиться о здоровье или состояние здоровья не меняли результатов.

Аналогичными были результаты других крупных исследований. В 1988 году журнал «Science» опубликовал документ, в котором ученые Хаус, Лэндис и Амберсон приводили доказательство связи социальных взаимоотношений и здоровья. Ученые сделали вывод, что доказательство это даже более убедительно, чем то, которое связывает поведение личности типа А с коронарной недостаточностью, и равноценно доказательству, что курение может вызвать рак.

Другие преимущества социальной поддержки

Изоляция опасна для нашего здоровья, как показывает пример с Уши-сан. Но социальная поддержка помогает сохранить здоровье и другими

способами. Для кого-то это более быстрое или более качественное медицинское обслуживание. Супруги, например, часто подталкивают нас обратиться к врачу раньше, чем это сделали бы мы сами. А большинство из нас в то или иное время узнавали о хороших врачах от друзей. Все знают, как это важно. Попытки найти хорошего специалиста, особенно когда он вам действительно нужен, могут занять невероятно много времени, принести много разочарований. И рекомендация друга, который знает хорошего врача и доверяет ему, ценится на вес золота.

Люди, входящее в наше окружение, могут также рассказать нам о специальных группах поддержки больных той или иной болезнью или программах психологической помощи, бесценных как для нашего психологического благополучия, так и для физического здоровья. Более того, если мы лишены способности действовать и неспособны сами себя защищать, иметь друга или близкого человека, который встанет на нашу защиту и возьмет на себя борьбу с больничной и медицинской волокитой, жизненно необходимо. Оказаться лицом к лицу с болезнью, не имея социальной поддержки, очень тяжело.

Социальные связи могут также оказаться большой поддержкой при формировании здоровых привычек и поведения, например, когда человек хочет бросить курить или пить или когда речь идет о регулярной физической активности. Езда на велосипеде, бег и другие полезные для здоровья занятия обычно более приятны, когда собирается компания. Одно из достоинств 12-этапной программы Общества анонимных алкоголиков — групповая поддержка. Это невероятно важный фактор успеха таких программ. Люди, которые безуспешно пытались покончить с разрушающими организм привычками самостоятельно, часто добиваются успеха, когда их поддерживают товарищи.

Биологически социальная поддержка, по-видимому, служит буфером по отношению к стрессовому воздействию благодаря уменьшению выработки адреналина, норадреналина и кортизола — гормонов, которые производит наш организм, когда мы чувствуем себя в опасности или чем-то испуганы. Как мы уже говорили, избыток этих гормонов может со временем привести к ослаблению иммунной системы, и тогда организм становится подверженным всем болезням. Социальная

поддержка делает нас физиологически более здоровыми. Исследования показали, что у людей, которые выполняют стрессовые задачи вместе с другом, пульс и кровяное давление ниже, чем у тех, кто делает все в одиночку.

МОАИ И ЗДОРОВЬЕ

Моаи — это еще один культурный институт Окинавы, который мог бы заметно воодушевить нас, людей Запада. Моаи можно перевести как «сбор ради общей цели». Моаи — это группа друзей, родственников, коллег по работе или единомышленников, которые регулярно собираются в целях оказания взаимной поддержки — финансовой, эмоциональной и социальной одновременно. Когда моаи только формируется, все договариваются о том, сколько денег каждый принесет на следующее собрание, скажем, 20 долларов. Если группа состоит из 10 человек, общая сумма составит 200 долларов на каждое собрание. И далее на каждом собрании один из членов (тот, кто больше всего нуждается в деньгах) получает эти 200 долларов. Когда все по очереди получили деньги, процесс начинается снова. Группы моаи, к которым относятся как к «народным банкам», формируются не без разбора. Их члены всегда объединены какой-то общей идеей. Они могут заниматься одним и тем же делом или быть школьными товарищами, друзьями детства, родственниками или земляками.

Однако моаи — это гораздо больше, чем объединение с целью оказания взаимной финансовой помощи. Как правило, человек вступает в моаи больше из социальных соображений, чем из финансовых. Жители Окинавы любят эти объединения за то, что им присущ дух товарищества, за контакты между людьми, которые прошли через аналогичный опыт в один и тот же период жизни. Моаи подобны естественному «сопровождению социальной поддержки», которое следует за нами на протяжении всей жизни. Член моаи всегда получит поддержку в периоды нужды или если он нуждается в наставничестве либо в совете человека, умудренного жизненным опытом. Когда мы были на Мияко, маленьком острове в архипелаге Рюкю, мы взяли интервью у членов моаи, которые регулярно собирались уже 80 лет. Это была группа быв-

ших школьных товарищей, теперь им было уже по 88 лет. Прошло больше 80 лет, а они по-прежнему поддерживали контакт друг с другом, собираясь в свой моаи!

Мудрость стариков: происхождение юимару и моаи

Моаи, как и юимару, является продуктом деревенского менталитета, настоящего на социальных обязательствах и групповой ответственности. Изначально моаи формировались, чтобы объединить материальные ресурсы деревни для осуществления каких-то конкретных проектов или дел, таких как подготовка похоронной церемонии, уплата налогов или постройка жилища. Столетиями на Окинаве деревня являлась социальным пространством, где человек рождался, жил и умирал. Обычно люди редко отваживались выбраться за пределы своей деревни. Деревня была также налоговой единицей. Возделанная земля являлась общей собственностью. Если какой-то двор не в состоянии был полностью заплатить свой налоговый взнос, другие крестьяне восполняли разницу. Община в целом принимала на себя обязательства заплатить недостающее за отдельных ее членов. Эта система взаимных обязательств воспитывала глубокое чувство социального долга и групповой ответственности в деле поддержки членов общины, столкнувшихся с трудностями. Взаимозависимость и сотрудничество были необходимы для самого выживания. Система принятых взаимных обязательств оставила свой исторический след на современном обществе Окинавы в форме как моаи, так и юимару. Это культурные институты, которые приспособились к новым явлениям жизни и продолжают существовать. Более того, моаи процветают. Свыше 50% всех жителей Окинавы, как старых, так и молодых, участвуют в моаи, причем состоят более чем в одной группе — членство в пяти, шести, семи или восьми моаи — не редкость.

В Америке дух моаи прослеживается в кооперативных обществах, церковных группах, благотворительных учреждениях, клубе «Ротари» и других организациях, которые действуют на основании принципа взаимной поддержки. Свадьба и праздник рождения ребенка, на которых женщины дарят друг другу практичные подарки, предназначенные для того, чтобы помочь подруге легче войти в новый цикл своей

жизни, — по сути незаметные, но крепкие формы социальной поддержки, хотя и происходят в форме вечеринок.

Может ли быть слишком много социальной поддержки?

В каком-то смысле — да, если поддержка понимается неправильно. Чтобы социальная поддержка приносила благо, нужно чтобы она была надлежащей и необходимой. Непрошенная, ненужная поддержка на самом деле иногда приносит больше вреда, чем отсутствие поддержки. Она может отдалить человека, которому вы пытаетесь помочь, и оставить его (или ее) без помощи, предоставленным самому себе, даже если вы предлагаете помощь с наилучшими намерениями. Непрошенная помощь приводит к потере людьми веры в себя и в собственные силы, а чем меньше человек верит в себя, тем меньше он может сделать для себя. И это верно для всех людей, независимо от их возраста и рода деятельности.

Социальная поддержка от сомнительных групп также может быть проблемой. Разумеется, причина, по которой подростки вступают в уличные банды, а некоторые люди — в секты, — это желание к чему-то принадлежать, быть частью социальной группы. Это естественное и здоровое инстинктивное желание, но выбор группы ошибочен. Существует также опасность возложить слишком много надежд на групповую поддержку, что может свести на нет чувство самостоятельности или самоуважения. Урок здесь состоит в том, что социальная поддержка невероятно важна, но мы должны одновременно проявлять избирательность и сочувствие, чтобы она была полезна нам и другим людям.

История Тайры Хиро

История Тайры Хиро — хороший пример ситуации, когда предоставляется слишком много поддержки. Если бы не сильная воля и решимость этой женщины, она бы могла сильно пострадать от неверно направленной, пусть и с лучшими намерениями, поддержки. В 97 лет Хиро-сан упала и сломала бедро. Ее положили в больницу. «Все говорили: не переживай. Просто лежи и отдыхай, — рассказывает она. — Мне говорили, что я старая, и нужно много времени, чтобы кости срослись,

что я, вероятно, никогда не смогу снова ходить. Думаю, они желали мне добра, но через некоторое время я поняла, что не могу так больше жить. Если один раз сдашься в таком месте (больнице), с тобой все кончено. Я решила, что буду передвигаться через палату каждый день, потом доберусь до другого этажа, чтобы посетить своих знакомых. Меня сначала ругали, а потом сжалились и разрешили мне продолжать. Когда меня выписали, я отправилась домой с одной только палкой. Все в больнице поражались, но я просто добила того, чего должна была добиться... В конечном итоге они все пришли, чтобы получить немного аякару (удачи) от меня!»

Сохранение независимости в «целительной сети»

Когда мы брали интервью у Хиро-сан, ей было 102 года, и она была еще совсем крепкой женщиной. Ее хорошо знали там, где она жила. Она по-прежнему совершала свои ежедневные прогулки и любила говорить: «Отдыхать — значит ржаветь». Каме Накаоне, другой волевой женщине, на 9 лет меньше. Каме-сан всю жизнь выращивала сахарный тростник. Недавно, в 93 года, она начала подумывать, не переключиться ли на хризантемы. «Легче выращивать и больше возможностей продавать», — объясняет женщина. Маленького роста, она даже на каблуках, если бы их надела, была бы не выше 150 см. Но она, конечно, не носит каблуки. Она предпочитает резиновые сапоги. «Хабу (ядовитые змеи) не укусят», — убежденно говорит она.

Каме-сан живет одна в собственном доме. Ее муж умер 4 года назад, но она отказалась переехать к кому-нибудь из детей, живущих в городе. «Если я уеду, кто будет заботиться о ферме? — спрашивает она. — И что я буду там делать? Все мои подруги здесь. Мы вместе развлекаемся, едим, пьем, танцуем. Мы хотим встречаться. К тому же у меня внучка живет неподалеку и еще двенадцать внуков и шестнадцать правнуков, они все живут на Окинаве и на материке, так что всегда кто-нибудь меня навещает». Каме-сан признается, что она слишком занята, чтобы чувствовать себя одинокой.

Каме-сан принадлежит к числу типичных сельских пожилых жительниц Окинавы. Даже когда их мужья умирают первыми (обычно так

и бывает) и женщины начинают жить одни, им трудно собрать вещи и переехать жить к детям, даже если дети на этом настаивают. Именно поэтому сельские жительницы так сильно задействованы в жизни общины, и хотя не живут с детьми, они поддерживают тесные связи с семьей и друзьями. Им просто нравится оставаться там, где они есть, и они предпочитают, чтобы их дети и внуки (или правнуки) приезжали к ним. Чувство принадлежности и необходимости их присутствия в общине, как и поддержка со стороны семей, соседей и круга друзей, помогает им оставаться независимыми или «стареть на месте», как это называют геронтологи.

При опросах общественного мнения пожилые женщины Окинавы более активно выступают «в пользу автономного проживания», чем женщины того же возраста в основной части Японии. На Окинаве женщины почти всегда принимают участие в таких делах, которые дают им ощущение самореализации. Эта тенденция, кстати, проявляется у пожилых женщин во всей Японии, но пожилые жительницы Окинавы все же лидируют. Они управляют собственным хозяйством, контролируют собственные финансы и ежедневно общаются с друзьями или родней. Большинство из них живет рядом со своими родственницами того же возраста — родными или двоюродными сестрами, которых навещают каждый день. Они активны, предпочитают выходить куда-нибудь, а не сидеть дома, всегда готовы куда-то отправиться.

Большинство пожилых женщин на Окинаве не воспринимают вдовство как период горя. Скорее для них это время независимости. Этот этап в жизни большинство женщин проходят в возрасте около 80 лет или чуть старше. Поскольку на Окинаве женщины живут дольше мужчин примерно на 8 лет и обычно выходят замуж за мужчину, который на несколько лет старше, то получается, что в среднем женщины здесь живут во вдовстве приблизительно 15 лет. Прочные социальные контакты помогают им отгородиться от неблагоприятного воздействия стрессовых событий в жизни, таких как потеря мужа и последующее чувство одиночества или изоляции. Свобода, которой пользуются пожилые женщины на Окинаве, поддерживается японской системой социальной защиты. Им предоставляется великолепное медицинское обслуживание и социальное обеспечение. Ежедневное обслуживание

пожилых включает в себя такие услуги, как ванны, физическая реабилитация, организация досуга, хороший ланч и замечательные возможности для общения — и все за совсем небольшую плату или вообще бесплатно. Крепкая женская социальная организация и ощущение духовной близости, которое приходит вместе со знанием ритуалов общины и рода, — это наилучшее сочетание, которое и обеспечивает активное участие этих женщин в общинной жизни.

В языке Окинавы нет понятия «уход на пенсию», как нет и традиционно сложившейся системы пенсионного обеспечения, как в основной части Японии.

И хотя пожилые крестьяне могут постепенно уменьшать себе нагрузки, они в основном продолжают делать то, что делали всю жизнь, — работать в саду, встречаться со старыми друзьями или родственниками в моаи или участвовать в жизни общины, семьи, в домашних ритуалах. Они могут также посещать центр граждан старшего возраста: играть там в крокет, общаться или участвовать в хоровом пении, танцах и других традиционных видах искусств.

СЕТЬ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И СТАРЕЙШИЕ ИЗ СТАРЫХ

Когда доктор Судзуки начал свои исследования — примерно 25 лет назад, — в мире, и в том числе на Окинаве, в то время было немного пожилых людей, перешедших столетний рубеж. На Окинаве тогда жили всего десятка два стариков, которым исполнилось 100 лет и больше. Большинство жили с семьями, пребывали в прекрасном здоровье и рассматривались как гордость своей семьи и «живые сокровища». Сегодня, когда долгожителей более 400, многие из них больше не живут с семьями. В результате урбанизации и массового ухода молодежи в города семейные узы ослабли и многие самые старые люди остались жить в поредевших сельских общинах. Именно здесь такие социальные институты, как юимару и моаи, помогли заполнить брешь, образовавшуюся в структуре поддержки старейших из старых.

Проведенные нами исследования показывают, что многие долгожители сохранили друзей юности, вполне активны и общительны и согреты теплом своей активной социальной жизни. Большинство старейших из старых отмечают присутствие в своей жизни хотя бы одного очень близкого друга, и большинство тех, кто проживает в общинах, сохранили отношения с друзьями, сложившиеся много лет назад. У них отмечаются удивительно активные дружеские отношения, учитывая их исключительный возраст. У многих долгожителей есть какое-нибудь увлечение или цель, которая заставляет их регулярно общаться с другими: один выращивает быков для традиционного боя быков, другой преподает народную музыку, третий в течение целого дня исполняет обязанности священника в буддийском храме. Именно друзья и круг общения, интересы и страстные увлечения помогают достичь здоровой старости. Если в вашей жизни этого нет, прежде всего утешьтесь — вы не одиноки. По данным клиники Майо, почти половина всех американцев отмечают, что у них нет достаточно тесных отношений с людьми. Внесите в свою жизнь некоторые изменения. Никогда не поздно и никогда не бывает слишком рано найти новые интересы и развить новые дружеские отношения. Где бы вы ни находились в данный момент вашей жизни, теперь самое время создать этот целительный круг.

Отметьте, какие утверждения в приведенном ниже вопроснике соответствуют истине — и вы увидите, какова ваша сеть дружеской поддержки. Этот вопросник был разработан в клинике Майо и предназначен для того, чтобы дать вам представление о прочности системы вашей социальной поддержки, основанной на трех важных категориях людей: тех, кому вы доверяете; тех, с кем вы дружите (в том числе друзья по интересам), тех, кто материально вас поддерживает. Когда вы увидите, каково ваше положение, прочитайте советы о том, как укрепить ваш целительный круг.

Оценка социальной поддержки

Отметьте галочкой утверждение, которое верно по отношению к вам.

1. Если я захочу поехать на день за город или в горы, я легко найду себе компанию.



394 Программа жизни ОСТРОВА ОКИНАВА

2. У меня есть кто-то, с кем я могу поделиться своими самыми сокровенными тревогами и страхами. ☐
3. Если я заболею, я легко найду того, кто поможет мне с повседневными делами. ☐
4. У меня есть кто-то, к кому могу обратиться за советом по поводу урегулирования семейных проблем. ☐
5. Если я решу однажды днем, что хочу пойти в кино вечером, я легко найду, с кем пойти. ☐
6. Когда мне понадобятся предложения, как урегулировать личную проблему, я найду, с кем поговорить. ☐
7. Меня часто приглашают чем-то заняться вместе с другими людьми. ☐
8. Если бы мне пришлось уехать из города на несколько недель, мне было бы нетрудно найти кого-то, кто присмотрел бы за моим домом или квартирой. ☐
9. Если бы я захотел(а) разделить с кем-то ланч, я бы легко нашел (нашла), кого пригласить. ☐
10. Если попаду в затруднительное положение в десяти милях от дома, мне есть кому позвонить, чтобы за мной приехали и помогли. ☐
11. Если разразится семейный кризис, мне будет легко найти кого-то, кто даст мне хороший совет, как урегулировать проблему. ☐
12. Если мне понадобится помощь при переезде в новое жилье, мне будет легко найти кого-то, кто поможет. ☐

Просуммируйте ответы: каждая галочка дает одно очко (если хотите получить более развернутый анализ, зайдите на сайт www.may-ohealth.org и найдите термин social support).

11—12 очков: у вас высокий уровень социальной поддержки.

9—10 очков: умеренный уровень социальной поддержки.

8 очков и меньше: ваш целительный круг нуждается в расширении.

Даже если вы не отметили галочкой ни одно утверждение, подумайте о том, как можно укрепить целительный круг. Все мы можем улучшить социальные отношения — наше здоровье в наших руках!

СТРАТЕГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЦЕЛИТЕЛЬНОГО КРУГА ОБЩЕНИЯ

Начните с членов семьи

Если вы хотите прожить долгую здоровую жизнь, «забота о себе любимом» больше не кредо дня. Такого рода чувства ушли вместе с прошлым веком. Наступило новое тысячелетие, и с ним должно прийти полное осознание семейной поддержки как фактора, способствующего увеличению продолжительности жизни. Ранее отмечалось, что люди, состоящие в браке, живут дольше, они отмечают более высокую степень благополучия и удовлетворенности жизнью, чем одинокие сограждане. Счастливый брак связан с меньшим уровнем стресса, меньшими психологическими затруднениями, более низким уровнем самоубийств, меньшей склонности к алкоголизму, а также меньшим риском ранней смерти. Конечно, не институт брака сам по себе обеспечивает пользу для здоровья, а та взаимная поддержка, которую предполагают супружеские отношения. Тот же самый тип поддержки можно найти и в других отношениях заботы и привязанности.

Учитывая это, имеет очевидный смысл сделать семью (или особые тесные отношения) приоритетом номер один в вашей системе ценностей. Жители Окинавы высоко ценят брак, семейную жизнь и детей —

и они проживают необыкновенно долгую, здоровую жизнь. Заведите собственную семью и заботьтесь о ней. Сделайте это своим приоритетом. Звучит просто? На самом деле это вовсе не так просто. И в Японии, и в Америке уровень разводов чрезвычайно высок. Даже молодые на Окинаве разводятся часто, несмотря на ту ценность, которая всегда придавалась семейной жизни людьми старшего поколения. Частично причина роста разводов во всем мире состоит в том, что для многих людей семья ставится на последнее место по значимости среди всего того, о чем надо позаботиться. Эту ситуацию необходимо изменить. Отведите в вашем графике время для семьи, сделайте это приоритетом, не нарушайте этот график. Существует много способов укрепить семейные узы. Вот те, которые мы считаем особенно полезными.

- *Заведите обычай собираться всей семьей.* Установите регулярные часы, раз-два в неделю, чтобы вся семья собиралась для обсуждения конфликтов, проблем или других вопросов, касающихся семьи. Будьте готовы к обсуждению любой темы, которая могла бы отразиться как-то на членах семьи: проблемы в школе, обустройство на новом месте, если вы недавно переехали, или вознаграждение за хорошо сделанную работу.

- *Развивайте семейные традиции.* Обязательно вместе отмечайте семейные праздники, дни рождения и годовщины. Участвуйте в семейных видах спорта, молитвах перед едой, рассказах «на сон грядущий», разговорах, происходящих регулярно, или послеобеденных прогулках. Такого рода общение и дела, если они происходят на регулярной основе, могут развиваться в семейные традиции, которые имели бы особое значение для всех членов семьи.

- *Устраивайте семейные трапезы.* Часто бывает так, что вместе члены семьи собираются только во время еды. Старайтесь меньше отвлекаться и углубляйте общую беседу за столом, выключив телевизор. Вместо него включите какую-нибудь спокойную музыку и говорите о событиях дня и планах на будущее.

- *Заведите для своего ребенка домашнее животное.* Это не только ценный урок ответственности для ребенка. Животные служат также

мощным источником социальной сплоченности, которая создается через эмоциональные узы, возникающие между людьми и животными.

Вступите в группу «Помоги себе сам» (или создайте ее)

Бывает, что семейные отношения становятся источником самых болезненных конфликтов в жизни человека. Если это ваш случай, вы можете получить недостающую социальную поддержку в группе «помоги себе сам», куда входят люди с аналогичными стрессовыми проблемами. Группы поддержки особенно помогают во времена трудных для человека поворотов в жизни (примером может служить Общество анонимных алкоголиков).

Попробуйте также поискать в телефонных справочниках информацию о таких группах в системе социального обслуживания населения. Вы удивитесь, узнав, как много существует разнообразных программ. Если вы действительно ощущаете острую необходимость в поддержке, то можете быть уверены, что где-то есть другой человек, который чувствует то же самое. Ищите его.

Научитесь работать с компьютером

Эпистолярное искусство — это благородное искусство, но оно умирает. В наши дни его заменяет электронная почта, иначе e-mail. Большинство людей уже чувствуют себя уютно в общении по электронной почте. Советуем вам не пренебрегать таким видом общения. Это просто, быстро, доставляет удовольствие, а самое главное, присоединяет вас к сети социального общения, даже если вы отделены от других тысячами миль. Благодаря электронной почте мы возобновляем контакт с бесчисленным количеством людей, которых беззаботно выпустили из своей жизни, и остаемся в контакте с новыми друзьями, которых встретили во время разнообразных поездок или в отпуске и давно бы уже забыли без электронной почты.

E-mail — поразительно простая вещь, даже для самых упорных технофобов. Все, что вам нужно, это компьютер с модемом, телефонная линия и провайдер Интернета — одна из многочисленных компаний,

которые существуют теперь во множестве. Все они страстно желают, чтобы вы стали их клиентом, и для этого готовы на все. Вы не умеете печатать? Не беда. Некоторые из самых известных журналистов по-прежнему пользуются «методом тыка» — долго ищут клавишу с нужной буквой, тыкают в нее одним пальцем и таким образом пишут свои статьи. Любой может научиться пользоваться электронной почтой — дети, бабушки и дедушки, несведущие в компьютерной технологии. Посадите хоть обезьяну за компьютер, и глазом не успеете моргнуть, как она уже отправит e-mail подруге в Африку.

На первом этапе приобретите компьютер в надежной фирме. Путь продавец покажет вам, как пользоваться Интернетом, или запишитесь на краткосрочные курсы. Как только вы поймете основной принцип (а это очень быстро и просто), напишите всем друзьям, особенно тем, с кем вы не говорили уже много лет, и попросите их прислать вам свой электронный адрес. Вы удивитесь, узнав, как много людей его уже имеют! Как только вы овладеете электронной почтой, исследование Интернета в поисках разнообразной информации на любую тему и общение с другими людьми через чаты станет для вас делом чисто техническим — нажимать клавиши. Если вы еще не присоединились к семье пользователей Интернета, мы гарантируем, что вы будете трепетать от восторга и восхититесь этим смелым новым миром! Представьте: внезапно вы окажетесь на связи со всем миром! (Не забудьте о мерах предосторожности: если захотите познакомиться лично с другом по электронной переписке, первый раз назначьте свидание в общественном месте.)

Будьте контактны — обретите дух моаи

Выходите за пределы узкого круга и контактируйте с людьми, вступая в клубы, присоединяясь к хору, политической группе или социальному движению. Подумайте о том, что представляет собой та область, которая вас интересует, и занимайтесь делом. Это же замечательное ощущение — знать, что можете познакомиться с новыми друзьями, которые разделяют ваши интересы, в чем бы они ни заключались. Если вы беспокоитесь об окружающей среде, вступите в экогруппу, примите участие в деятельности Всемирного фонда охраны природы. Вас интересу-

ют шахматы, финансы, антикварные автомобили или нумизматика? Для всего этого есть свои клубы. Ваши страстные увлечения принадлежат к сфере искусств? Вступите в театральный клуб, литературный кружок, клуб фотолюбителей, запишитесь в школу живописи или кино. Какими бы ни были ваши интересы, всегда найдется группа людей, которая их разделяет, и все эти люди ждут, чтобы встретиться с вами. Проявление активности и вовлеченность в дело, которое разжигает ваше воображение, — это замечательный способ выйти из дома, встретить новых людей, развить и расширить горизонты общения. Информацию о клубах вы можете получить в семье, через друзей или коллег по работе, в телефонном справочнике, через Интернет, в церкви, в университете, колледже или из газет.

Займитесь спортом

Спорт — это самое здоровое занятие, которое вы можете себе придумать. Занятия спортом не только расширяют круг вашего общения, но и одновременно улучшают физическое и душевное здоровье. Существует, разумеется, огромное множество видов спорта. Есть командные виды спорта, например бейсбол, хоккей, футбол или баскетбол, а есть индивидуальные — теннис, сквош, гольф, и каждый из них имеет свой клуб. Есть велосипедные спортклубы, лыжные, любителей бега, альпинизма, гребли и любых других видов спорта. Существуют также классы — от современных танцев до каратэ. Каким бы видом спорта или физической активности вы ни предпочли заниматься, всегда найдется множество людей, которые находятся точно на одном с вами уровне, будь вы начинающий любитель или профи. Выбрав этот путь, вы не ошибетесь. В крайнем случае вступите с фитнес-клуб неподалеку от вашего дома и займитесь боевыми искусствами или аэробикой.

Станьте добровольцем

Добровольное оказание услуги или помощи приносит человеку величайшее удовлетворение. Это так приятно — помогать другим людям, быть способным оказать услугу. Огромное количество организаций нуждаются в вашей помощи: приюты для животных, приюты для бездомных, кризисные центры, проекты образования для людей с низкими дохода-

ми. Список можно продолжать до бесконечности. Но в помощи тем, кому повезло в этой жизни меньше, чем вам, есть и другая сторона, помимо альтруизма. В процессе оказания помощи или безвозмездной услуги вы просто можете стать здоровее. Исследования показывают, что люди, которые помогают другим, всегда отличаются лучшим здоровьем и более способны преодолевать тяжелые кризисы и болезни. Это во всех отношениях выигрышная ситуация. Так что подберите себе дело по сердцу и выступайте добровольцем. Помогайте движению защиты леса, станьте Старшим братом или Старшей сестрой, участвуйте в донорском движении или движении помощи детям-сиротам. Моральное удовлетворение, которое вы получите, намного перевесит затраченное вами время. В поисках добровольческой организации, обратитесь к справочнику «Желтые страницы», рубрике «Добровольные организации» или зайдите на сайт www.volunteermatch.org/ — там есть информация для желающих присоединиться к некоммерческим или общественным организациям.

Вступите в местную общественную ассоциацию

Старое изречение «думай глобально — действуй локально» по-прежнему не потеряло актуальности. Местные ассоциации — это не что иное, как собрание жителей вашего района, работающих вместе на благо вашего же района. Разумеется, иногда дела приобретают политическую или фракционную окраску. Такова природа всех человеческих объединений. Тем не менее местные власти не могут действовать без участия граждан. Именно в этом контексте имеет место здоровое старение.

Участвуйте в местных духовных организациях

У людей, исповедующих ту же веру, что и вы, наверняка имеются свои объединения. Участвуйте в работе созданных при них учебных групп, курсов и клубов. Если вы не относитесь к числу приверженцев традиционных религий, поищите группы, которые соответствуют вашей философской системе убеждений. Возможно, чтобы обрести вдохновение, вам захочется прочитать какие-то книги о духовности, например «Искусство счастья» Далай-ламы. Курсы или школы, созданные для тех, кто интересуется вопросами личного развития, медитации или других путей, ведущих к духовному росту, наверняка существуют неподалеку от места, где вы живете.

Тянитесь к другим людям

Расширяйте свой круг общения. Расширяйте сеть социальных контактов, открываясь навстречу другим людям, приглашая знакомых или соседей на чашку чая или кофе; эти люди в конечном счете могут стать вашими лучшими друзьями. Возобновите отношения с отдалившимся другом или членом семьи. Первым произнесите слова извинения и скажите этому человеку, как сильно он (или она) необходим вам в вашей жизни. Вы можете быть приятно удивлены ответной реакцией.

ПОСЛЕДНЯЯ ИСТОРИЯ О ЦЕЛИТЕЛЬНОМ КРУГЕ

Когда мы приехали, чтобы взять интервью, Нака-сан работал в поле. В возрасте почти 90 лет он по-прежнему занимался производством сахара из сахарного тростника традиционным местным способом. Когда мы остановились, чтобы поговорить, его жена и какой-то более молодой человек закладывали стебли тростника в машину, которая перемалывала их и выжимала сок. Мы поинтересовались возрастом их сына, и Нака-сан сказал, что он понятия не имеет, о чем речь. Молодой человек никоим образом не был их родственником. Он просто помогал. Можно ли найти лучший пример духа юимару? Бескорыстная помощь молодого человека и спокойное отношение стариков к этой помощи — это лучшее воплощение человеческого взаимодействия. Люди помогают людям. В этом суть человеческого существования, именно то, что все мы должны практиковать в повседневной жизни,— ради собственного здоровья и здоровья всего общества.

ГЛАВА 10

КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗА ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ

Путь не борется, но одолевает.
Он не говорит, но получает ответ.
Он не просит, но у него есть все, что ему нужно.
Он кажется свободным, но следует плану.

Дао Те Чинг

Теперь у вас есть инструменты, вы знаете суть и понимаете дух Программы Окинавы и готовы к тому, чтобы получился простой, практичный, реализуемый план действий. Наш Общий план, рассчитанная на 4 недели объединенная программа, — это холистическая интерпретация Программы Окинавы. Мы перевели мудрость стариков на язык, понятный людям Запада, и адаптировали Программу таким образом, чтобы получился доступный план образа жизни, который помог бы вам поддерживать здоровый вес, замедлить появление признаков возраста и увеличить энергию. С помощью этого плана мы шаг за шагом подведем вас к прочному здоровью и новому ощущению бодрости и хорошего самочувствия.

Важно обратить внимание на то, что этот план не является одинаковым для всех, то есть, по возможности придерживаясь его, тем не менее не давите на себя, если не можете выполнить какую-то часть его «вовремя». Помните, что речь не идет о том, чтобы сделать больше за меньшее время, а о том, чтобы сосредоточиться на самом пути. Просто следуйте

плану так, как удобно и комфортно для вас. Вы обнаружите, что каждая неделя прибавляет несколько простых, здоровых изменений в образе жизни, в режиме питания и физической активности, а также духовных практиках и схеме заботы о здоровье. К 4-й неделе вы уже далеко продвинетесь по пути к новой жизни. Так зачем ждать — давайте начнем!

КЛАДОВАЯ ПРОГРАММЫ ОКИНАВЫ

Основные продукты

Заправки, масла

Антипригарный спрей масла канولا

Спрей оливкового масла

Оливковое масло и масло канولا первого отжима холодного прессования

Морская соль

Коричневый сахар

Ароматизированный уксус

Рисовая водка саке

Молотый аррорут (кудзу), продается как загуститель

Молотая куркума и/или карри

Зеленый чай

Жасминовый чай

Черный чай

Чай оолонг

Молотая сушеная скумбрия для похлебки; продается в магазинах здорового питания, азиатских продовольственных магазинах и по заказу через Интернет (см. Приложение В)

Ситими — молотая смесь из семи специй, например ситими тогараси; продается в большинстве азиатских продовольственных магазинов и по заказу через Интернет (см. Приложение В)

Пластинки сушеной морской водоросли нори и ленты сушеных бурых водорослей вакаме; продаются в магазинах здорового питания, азиатских продовольственных магазинах и по заказу через Интернет (см. Приложение В)

Зерновые, бобовые, орехи

Бурий рис

Круглый или длиннозерный белый рис

Цельная мука

Соевая мука

Неотбеленная пшеничная мука

Сухие макароны из цельной муки

Грецкие орехи и миндаль (несоленный или с низким содержанием натрия)

Соевые орехи с низким содержанием натрия

Разнообразные сушеные или консервированные бобовые, такие как соевые бобы, большие бобы, нут, фасоль пинто, фасоль кидни

Сухая японская пшеничная лапша удон (белая, толстая), продается в магазинах здорового питания, азиатских продовольственных магазинах и по заказу через Интернет (см. Приложение В)

Японская лапша сомен (белая, тонкая), продается в магазинах здорового питания, азиатских продовольственных магазинах и по заказу через Интернет (см. Приложение В)

Сухая японская гречневая лапша соба (серая, тонкая), продается в магазинах здорового питания, азиатских продовольственных магазинах и по заказу через Интернет (см. Приложение В)

Полуфабрикаты и готовые к употреблению, полезные для здоровья продукты

Не содержащие жира фасолевые, чечевичные, гороховые супы в пластиковых баночках фирмы Health Valley

Не содержащие жира консервированные супы (овощные, томатные, куриная похлебка, суп с запахом говядины и т. д.) фирмы Health Valley

Суп из мисо мгновенного приготовления в пакетиках, продается в большинстве азиатских продовольственных магазинов и по заказу через Интернет (см. Приложение В)

Полезные зерновые к завтраку, такие как завтраки из льняного семени, соевые, из овсяных отрубей, нежирный завтрак гранола

Покупается по мере необходимости

Твердый, экстратвердый или шелковый тофу в контейнере
 Соевое молоко, неароматизированное или ванильное
 Мисо с низким содержанием натрия, предпочтительно белый
 Соевый соус (например, фирмы Kikkoman)
 Маргарин, содержащий мало трансжиров
 Хуммус (паста с нутом на хлеб)
 Лук
 Чеснок
 Апельсиновый сок с добавлением кальция
 Яйца «Омега-3»; продаются в магазинах здорового питания

Полезная кухонная утварь

Рисоварка
 Вок (сотейник)
 Палочки для еды
 Кофемолка, чтобы молоть льняное семя

Примечание: мы колебались, приводить ли в этой книге названия фирм, поскольку не можем подписаться под каждым конкретным продуктом или маркой, но знаем, что очень трудно найти действительно полезные продукты, когда многие компании пишут на упаковках слова «нежирный», «легкий», «здоровый выбор» и пр., хотя на самом деле эти продукты не особенно полезны. Однако мы обнаружили, что несколько компаний выпускают действительно качественные и полезные для здоровья продукты. Поэтому мы приводим достаточно ограниченное число готовых продуктов, которые считаем совместимыми с Программой Окинавы. Мы также приводим названия сайтов Интернета в Приложении В, через которые вы можете заказать проверенные продукты, полезные для здоровья. На этих сайтах вы можете также получить информацию, которая пригодится вам на пути к достижению прочного здоровья.

Четырехнедельный общий план Программы Окинавы

Вносить изменения в привычки питания может оказаться трудным делом, особенно если эти изменения подразумевают переход на совершенно неизвестные продукты, специи или стиль питания. Суп мисо, рис, овощи и рыба, например, являются обычным завтраком на Окинаве, но большинство людей на Западе с неохотой воспримут идею употреблять такого рода сочетание продуктов (если вообще согласятся это сделать).

Учитывая это, мы разработали две конкретные диетические линии, которые и приводим. Первая придерживается более традиционных принципов западной кухни, хотя мы включаем некоторые элементы азиатского режима питания в четырехнедельный план, чтобы мягко подвести вас к системе питания Окинавы (в конце концов, личный рост состоит, в числе прочего, в том, чтобы быть открытыми к альтернативам). Вторая линия близко подходит к восточно-западной системе питания, принятой на Окинаве. Эта линия предназначена для тех, кто уже стал энтузиастом азиатской кухни, или искателей кулинарных приключений, желающих испытать новые вкусовые ощущения — и очень интересные, можем вам сказать.

Какую бы линию вы ни выбрали — вы на верном пути, просто следуйте той, которая больше соответствует вашим вкусам и предпочтениям. Вы можете также выбирать продукты из обеих линий: в один день есть пищу, предусмотренную одной линией, в другой — другой. Можете также чередовать недели: одну неделю следовать восточно-западному режиму питания, другую — чисто западному. В пределах общего направления вы можете действовать по собственному усмотрению. Мы также приводим таблицы питания Программы Окинавы (Приложение А), чтобы вы могли определить собственные потребности в той или иной пище и отслеживать результат.

НЕДЕЛЯ 1-Я

Для начала поздравьте себя с первым шагом к достижению крепкого здоровья. Чтобы попробовать применить к жизни новый подход, необходимо немало мужества. Ни духовный рост, ни физическое совершен-

ствование невозможны без усилий. Мы гарантируем, что достигнутые чувство удовлетворения, прочное здоровье и положительная энергия стоят всех затраченных усилий.

Воскресенье — лучшее время, для того чтобы изучить план на неделю, сформулировать график и занести его в свой ежедневник. Если у вас нет ежедневника, это хороший повод приобрести его. Он может одновременно быть журналом, в который вы заносите свои мысли и ощущения, по мере того как происходит прогресс в деле выполнения поставленной задачи. Ежедневник также поможет вам сделать копии каждого предписания на новую неделю, и, таким образом, помещенный на видном месте, он будет служить напоминанием о том, что вы решили сделать, чтобы достигнуть здоровой, полноценной жизни. Следующий шаг — подготовка. Вам понадобится сделать соответствующие запасы продуктов и подготовить кухню, физическую форму и духовный настрой к предстоящему дебюту. Вот что нужно сделать.

- Очистите кухню от лишних запасов. Ликвидируйте все масла, кроме оливкового масла первого холодного отжима и масла канولا. Выбросьте сливочное масло, маргарин, растительные твердые жиры, за исключением тех видов маргарина, в которых содержится крайне мало трансжирных кислот, таких как Benechol и Take control (низкое содержание — 0,5 г и меньше на порцию).

- Проверьте, есть ли в местных магазинах азиатские продукты. Постарайтесь также узнать, где находится в вашем районе хороший магазин здорового питания или азиатских товаров (посмотрите в «Желтых страницах» или спросите друзей или менеджеров из местного ресторана с азиатской кухней; почитайте также Приложение В, где приведены сайты в Интернете).

- Не забудьте проверить, что у вас есть сотейник или глубокая сковорода. Если нет, приобретите сотейник из нержавеющей стали. Покупайте тот, в котором есть антипригарное покрытие — тогда вы сможете использовать меньше масла. Старайтесь избегать алюминия, поскольку по-прежнему нет уверенности, что он безвреден для здоровья.

- Купите или одолжите у кого-нибудь блендер и электрическую рисоварку, в которой без проблем можно приготовить отличный рис. Просто насыпьте рис, налейте воды, закройте крышкой и включите.

Электрические рисоварки оборудованы датчиками, которые определяют когда рис готов и автоматически переключают температуру на умеренный режим. Ищите простые виды с простым переключателем варка/тепло, избегайте «навороченных» компьютеризированных таймеров. Хорошие рисоварки выпускают National и Zojirushi. Подходят также микроволновые рисоварки.

- Убедитесь, что у вас есть хорошие кроссовки.
- Купите весы, которые подсчитывают также количество жировой ткани (Tanita — отличные весы; они продаются в спортивных магазинах, можно также заказать их через Интернет).

- Не забывайте, что нужно взвешиваться либо без одежды, либо в одной и той же одежде, в одно и то же время дня, не чаще двух раз в неделю. Результаты взвешивания могут колебаться в пределах 10% в течение дня, это зависит от множества факторов. Не взвешивайтесь и не измеряйте процент жира в организме слишком часто. Наблюдайте за долгосрочными тенденциями (изменения, происходящие в течение недели или месяца) и будьте последовательны.

- Купите блокнот и сделайте из него дневник физической формы и здоровья, где каждый день записывайте свои мысли, чувства и достижения. Запишите также свои цели. Если ваша цель — здоровая потеря веса, найдите таблицу подсчета калорий и стремитесь, чтобы ежедневное потребление было на 500 калорий меньше, чем вам нужно. За 7 дней вы потеряете 0,5 кг жира (а не воды). Если вы теряете больше килограмма в неделю, это, скорее всего, потеря воды и мышечной ткани, необходимых для организма.

- Пройдитесь по списку продуктов, необходимых для выполнения Программы Окинавы, и начните закупать основные травы, специи и приправы. Подберите также низкокалорийные закуски (см. Приложение А) и закупите достаточно, чтобы хватило на неделю.

- Следуя меню четырехнедельного общего плана (табл. 24—31), не забудьте добавлять побольше овощей к макаронам, бутербродам и блинам. Употребляйте низкокалорийные или не содержащие жира томатные соусы когда только возможно, заменяйте обычные яйца яйцами «Омега-3».

Если вы не можете есть рыбу, в любом блюде ее можно заменить курицей без кожи, постной говядиной или свининой.

Таблица 24

МЕНЮ НА 1-Ю НЕДЕЛЮ: ЗАПАДНАЯ ЛИНИЯ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК		
<p>2 вафли для тостера (лучше из неочищенной муки, например Flax-plus или Soy-plus)</p> <p>1 ст. л. маргарина, не содержащего трансжиров</p> <p>1 ст. л. кленового сиропа</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 багель из неочищенной муки с копченым лососем, нежирным сливочным сыром и кусочком помидора</p> <p>Салаты из зелени с нежирной заправкой</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция салата с тропической папайей*</p> <p>1 порция тэрияки из говядины с соусом «Каберне»**</p> <p>1 чашка бурого риса, сваренного в нежирной овощной похлебке</p> <p>$\frac{1}{4}$ чашки нежирного ванильного мороженого с $\frac{1}{2}$ чашки клубники</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
ВТОРНИК		
<p>2 ломтя кукурузного хлеба**</p> <p>1 долька дыни канталупы</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 бутерброд с тунцом на хлебе из цельной муки с майонезом и 1 ломтиком лука, помидора и салата-латука</p> <p>1 чашка нежирного йогурта</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция курицы с овощами в горчичном соусе**</p> <p>1 порция простых спагетти «Пеперончини»</p> <p>1 чашка клубники с 3 ст. л. нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>

СРЕДА

2 тоста из цельной муки
2 яйца в любом виде,
кроме яичницы
 $\frac{3}{4}$ чашки апельсинового
сока с добавлением
кальция
1 чашка жасминового чая

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски*
1 чашка чая или кофе

1 чашка печеной фасоли
с булочкой из цельной
муки

Рубленая капуста с
нежирной заправкой
 $\frac{3}{4}$ чашки клюквенного
сока (без сахара) или чая
со льдом

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски*
1 чашка чая или кофе

1 порция лазаньи со
шпинатом «Шангри-Ла»**
Овощной салат**

1 чашка
неподслащенного
фруктового салата

1 чашка черного или
зеленого чая, не
содержащего кофеина

ЧЕТВЕРГ

1 чашка овсяных отрубей
к завтраку
Клубника
1 чашка жасминового чая

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски*
1 чашка чая или кофе

1 чашка густой похлебки
из моллюсков с овощами
«Манхэттен» с булочкой
из цельной муки

1 апельсин
 $\frac{3}{4}$ чашки клюквенного
сока (без сахара) или чая
со льдом

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски*
1 чашка чая или кофе

1 порция атлантического
салата «Цезарь»**

1 печеная сладкая
картофелина или
2 чашки молодого
картофеля

1 ст. л. нежирной
сметаны

$\frac{1}{2}$ чашки кубиков дыни
канталупы в тарелке
с 1 ч. л. сока лайма или
политой сверху
половиной чашки
нежирного простого
йогурта

1 чашка черного или
зеленого чая, не
содержащего кофеина

ПЯТНИЦА

1 чашка льняного семени
на завтрак или хлопьев
из отрубей с молотым
льняным семенем
 $\frac{1}{2}$ чашки снятого молока

1 кусок заменителя
индейки
на хлебе
из цельной муки
с майонезом

1 порция поджаренного
риса с водяным крессом
и тунцом**

1 порция минестроне
по-средиземноморски**

<p>1 банан клубника $\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция 1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе</p>	<p>Салат «Цезарь» с нежирной заправкой и 1 ст. л. кусочков соевого бекона 1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе</p>	<p>$\frac{1}{2}$ чашки тушеного шпината и $\frac{1}{2}$ чашки тушеной тыквы, приправленной 1 ч. л. масла канола и щепоткой морской соли $\frac{1}{2}$ маленькой папайи, разрезанной вдоль, очищенной от семечек и наполненной $\frac{1}{4}$ чашки нежирного ванильного мороженого 1 чашка черного или зеленого чая не содержащего кофеина</p>
--	--	---

СУББОТА

<p>2 тоста из цельной муки 2 ломтя постной канадской ветчины 2 яйца в любом виде, кроме яичницы $\frac{3}{4}$ апельсинового сока с добавлением кальция 1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 фасолевый буррито Сельдерейные палочки 1 яблоко 1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция морковного супа-пюре** 1 порция макарон с пряным томатным соусом** $\frac{1}{2}$ чашки картофельного пюре из сладкого картофеля 1 банан, разрезанный вдоль, политый 1 чайной ложкой сока лайма и посыпанный 1 чайной ложкой коричневого сахара и $\frac{1}{2}$ ст. л. семечек сезами 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	---	---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

<p>1 порция оладий с голубикой** 1 ст. л. маргарина, не содержащего трансжиров $\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p>	<p>1 куриный сэндвич $\frac{1}{2}$ грейпфрута $\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p>	<p>1 порция супа гаспачо «Саммер Филд»** 1 порция барбекю по-гречески** 1 порция крема из персиков быстрого приготовления**</p>
--	--	---

1 долька дыни канталупы 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе	1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
--	---	--

* См. Приложение А.

** Рецепты см. в главе 12

МЕНЮ НА 1-Ю НЕДЕЛЮ: ВОСТОЧНО-ЗАПАДНАЯ ЛИНИЯ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>		
1 соевый смути* 2 куска черного хлеба из непросеянной муки 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 багель из цельной муки с 1 ст. л. нежирного сливочного сыра и с ломтиками помидора, лука и копченого лосося (по 1 ломтику каждого) Салат «Цезарь» с нежирной заправкой и 1 ст. л. кусочков соевого бекона 1 ст. л. грецких орехов 3/4 чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция простого супа из мисо с вакаме и тофу* 1 порция простого овощного чампла* 1 чашка вареного бурого риса 1 порция мороженого из зеленого чая 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина

ВТОРНИК

<p>1 порция гранолы с льняным семенем и ягодами</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 sandwich из тунца на хлебе из неочищенной муки с майонезом и ломтиками лука, помидора и салата латука (по 1 ломтику каждого)</p> <p>Морковь «Беби»</p> <p>1 яблоко</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция фаршированных грибов «Портобелло»*</p> <p>1 порция шпината</p> <p>2 булочки из неочищенной муки</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки вареной на пару брокколи, сбрызнутой оливковым маслом</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки тушеных помидоров</p> <p>1 чашка клубники с 3 ст. л. нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	--	---

СРЕДА

<p>1 порция омлета «Рюкю»*</p> <p>2 тоста из неочищенной муки с 1 ломтиком сыра</p> <p>1 ст. л. маргарина, не содержащего трансжиров</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка печеной фасоли с 2 булочками из цельной муки</p> <p>Сельдерейные палочки с 2 ст. л. хуммуса</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция морковного супа-пюре*</p> <p>1 порция лосося-пашот «Британская Колумбия»*</p> <p>1 чашка приготовленного на пару шпината с $\frac{1}{2}$ чашки вареной на пару тыквы, приправленной 1 ч. л. масла канولا и 1 щепоткой морской соли</p> <p>1 чашка бурого риса, отваренного в нежирной овощной похлебке с низким содержанием натрия</p> <p>1 чашка неподслащенного фруктового салата</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	---	--

ЧЕТВЕРГ

<p>2 маффина с морковью и льняным семенем</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 кусок заменителя индейки на хлебе из цельной муки и майонезом</p> <p>Шпинат Беби с грецкими орехами с нежирной заправкой</p> <p>1 апельсин</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция тушеной хечимы с подливкой из мисо*</p> <p>Овощной салат*</p> <p>1 чашка вареного бурого риса</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки кубиков дыни канталупы, сбрызнутой 1 ч. л. сока лайма и политой $\frac{1}{2}$ чашки нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	--	---

ПЯТНИЦА

<p>1 банановый смути*</p> <p>1 английский маффин из цельной муки</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки овощного сока</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка готового овощного супа с 2 булочками из цельной муки</p> <p>1 груша</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция мексиканского пряного тофу с рэпсами чапати *</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки отваренной на пару тыквы и $\frac{1}{2}$ чашки отваренных на пару картофельных кубиков, сбрызнутых оливковым маслом</p> <p>$\frac{1}{2}$ маленькой папайи, разрезанной вдоль и наполненной</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки нежирного ванильного мороженого</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	---	--

СУББОТА

<p>2 порции вафель из сладкого картофеля</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция тортильяс с тофу*</p> <p>1 чашка готового нежирного супа из чечевицы</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция печеной рыбы по-итальянски*</p> <p>1 порция простых спагетти «Пеперончини»</p> <p>овощной салат</p> <p>1 банан, разрезанный вдоль, сбрызнутый 1 ст. л. сока лайма и посыпанный 1 ч. л. коричневого сахара и $\frac{1}{2}$ ст. л. семечек сезами</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	---	--

ВОСКРЕСЕНЬЕ

<p>1 чашка вареного бурого риса</p> <p>1 порция простого супа из мисо с вакаме и тофу*</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки вареного на пару шпината с $\frac{1}{2}$ ч. л. соевого соуса</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция рисовых шариков с лососем для пикника*</p> <p>Огуречные палочки с 1 ч. л. белого мисо или 2 ст. л. хуммуса</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция кимчи</p> <p>1 чашка вареного бурого риса</p> <p>1 ватрушка с ванильным тофу «Супер» с клубникой</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	---	--

* Рецепты см. в главе 12.

** См. Приложение А.

НЕДЕЛЯ 1-Я: ПРОЕКТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фитнес

- Практикуйте первую серию тайцзи (см. главу 6) не менее трех раз в неделю.
- Разработайте маршрут прогулки и начните с размеренного шага 2—3 раза в неделю.
- Проведите шаговый тест, чтобы оценить аэробную форму. Запишите результаты подсчетов в журнале.
- Взвешивайтесь и проверяйте процент жира в теле, запишите результаты в блокнот, куда вы заносите данные о физической форме. Не забудьте поставить дату и цель в снижении веса. Данные по здоровым показателям веса тела и жировой прослойки приведены в Приложении А.

Психическая и духовная сфера

- Разберитесь в своей психодуховной жизни, определите и напишите на лист бумаги то, что нуждается в совершенствовании. Определите свой подход ко времени и оцените свой круг социальной поддержки.
- Подготовьте себе исцеляющее место — дома или неподалеку от того места, где вы живете.
- Практикуйте дыхательные упражнения, приведенные в главе 8.
- Возьмите себе за правило слушать расслабляющую музыку, которая вам нравится больше всего, или попробуйте послушать что-то новое, например фольклорную музыку, барабанный бой диких племен, звуки природы и т. д.

Здоровье в целом

- Проверьте, какие скрининговые тесты включены в ваш план заботы о здоровье.
- Планируйте скрининг на основе вашего возраста, семейной истории и рекомендаций, приведенных в Приложении А.
- Подумайте о включении витаминов в рацион (см. главу 4).

НЕДЕЛЯ 2-Я

Можете похлопать себя по спине. Вы придерживаетесь плана (скажем, в основном) уже неделю. После этой недели вы уже как следует войдете в целительный ритм. Новая неделя предоставит вам более широкий выбор в питании, познакомит вас с новой серией тайцзи, которую вы можете объединить с первой серией, поможет вам продолжать заботиться о себе, используя технику медитации, и предоставит полезные ресурсы для укрепления целительного круга общения.

МЕНЮ НА 2-Ю НЕДЕЛЮ: ЗАПАДНАЯ ЛИНИЯ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК		
1 английский маффин из цельной муки 1 соевый смути* 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	Макароны с томатным соусом 1 чашка салата из зелени с нежирной приправой 3/4 чашки апельсинового сока с добавлением кальция Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция куриного супа со шпинатом* 1 порция печеной рыбы по-итальянски 2 булочки из цельной муки 1/2 чашки нежирного ванильного мороженого с 1/2 чашки клубники 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
ВТОРНИК		
1 чашка горячей овсяной каши с коричневым сахаром для вкуса 1/2 чашки снятого молока 1 нарезанное яблоко 3/4 чашки апельсинового сока с добавлением кальция Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 сэндвич с тунцом на хлебе из цельной муки с овощами и ломтиком сыра 1 груша 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция морковного супа-пюре* 1 порция куриного соте с куркумой* 2 булочки из цельной муки 1 чашка клубники с 3 ст. л. нежирного простого йогурта 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
СРЕДА		
2 тоста из неочищенной муки 1 ст. л. маргарина, не содержащего трансжиров	1 чашка вегетарианского чили с 2 булочками из цельной муки	1 порция курицы с овощами в горчичном соусе* 2 булочки из цельной муки

<p>3 полоски бекона из индейки</p> <p>Клубника</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>Салат «Цезарь» с нежирной заправкой и 1 ст. л. грецких орехов</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>$\frac{1}{2}$ чашки нарезанных помидоров с 2 ст. л. нарезанных свежих листьев базилика</p> <p>1 чашка неподслащенного фруктового салата</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	---	---

ЧЕТВЕРГ

<p>1 маффин с морковью и льняным семенем</p> <p>$\frac{1}{2}$ грейпфрута</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка густой похлебки из моллюсков с овощами «Манхэттен» с булочкой из цельной муки</p> <p>1 апельсин</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция макарон со шпинатом «Саншайн»</p> <p>Овощной салат*</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки кубиков дыни канталупы с 1 ч. л. сока лайма или политой сверху половиной чашки нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	---	---

ПЯТНИЦА

<p>2 ломтя ржаного хлеба из цельной муки</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки нежирного простого йогурта</p> <p>Клубника</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 кусок заменителя индейки на хлебе из цельной муки с майонезом и ломтиками лука, помидора и салата-латука (по 1 ломтику каждого)</p> <p>$\frac{1}{2}$ грейпфрута</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка шпината, тушенного в масле канола</p> <p>1 порция кабобов из курицы*</p> <p>$\frac{1}{2}$ маленькой папайи, разрезанной вдоль, очищенной от семечек, наполненной $\frac{1}{4}$ чашки нежирного ванильного мороженого и посыпанной 1 ст. л. грецких орехов</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	--	--

СУББОТА

<p>2 тоста из неочищенной муки</p> <p>1 порция омлета «Дикий Запад»*</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 куриный рэп</p> <p>огуречные палочки с 2 ст. л. хуммуса</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция супа гаспачо «Саммер Филд»*</p> <p>1 порция паэльи быстрого приготовления*</p> <p>1 банан, разрезанный вдоль, сбрызнутый 1 ст. л. сока лайма и посыпанный 1 ч. л. коричневого сахара и $\frac{1}{2}$ ст. л. семечек сезами</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	---	---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

<p>2 порции малинового пудинга*</p> <p>1 долька дыни канталупы</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция тортильяс из тофу</p> <p>Морковь «Беби»</p> <p>1 яблоко</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция чечевицы «Строганофф»*</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки отваренной на пару тыквы и $\frac{1}{2}$ чашки отваренной на пару брокколи, приправленных 1 ч. л. масла канола и щепоткой морской соли</p> <p>1 порция шоколадного мусса с ликером «Кахлуа»</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	--	---

* Рецепты см. в главе 12.

** См. Приложение А.

Таблица 27

МЕНЮ НА 2-Ю НЕДЕЛЮ: ВОСТОЧНО-ЗАПАДНАЯ ЛИНИЯ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК		
<p>2 вафли для тостера (предпочтительно из цельной муки, Flax-plus или Soy-plus)</p> <p>1 ст. л. маргарина, не содержащего трансжиров</p> <p>1 ст. л. кленового сиропа Голубика</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 фасолевый буррито</p> <p>1 чашка готового нежирного овощного супа</p> <p>3/4 чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция жареного тофу с грибами*</p> <p>1 порция простого супа на основе мисо с вакаме и тофу</p> <p>1 чашка вареного бурого риса</p> <p>1 порция салата из тропической папайи*</p> <p>1 порция мороженого из зеленого чая*</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
ВТОРНИК		
<p>2 ломтя ржаного хлеба из неочищенной муки</p> <p>1 соевый смути*</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 куриный рэп</p> <p>1 чашка ростков шпината, приправленных 1 ч. л. масла канولا, несколькими каплями лимонного сока и щепоткой соли</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция салата гадо-гадо*</p> <p>1 порция курицы соте с куркумой</p> <p>2 булочки из цельной муки</p> <p>1 чашка клубники с 3 ст. л. нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>

СРЕДА

<p>1 порция гранолы с льняным семенем и ягодами*</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция макарон с пряным томатным соусом</p> <p>1 груша</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция морковного супа-пюре*</p> <p>1 порция салата «Цезарь» с тунцом*</p> <p>2 булочки из неочищенной муки</p> <p>1 чашка неподслащенного фруктового салата</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	--	---

ЧЕТВЕРГ

<p>1 чашка горячей овсяной каши с коричневым сахаром для вкуса</p> <p>1 нарезанное яблоко</p> <p>Чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 сандвич с тунцом или лососем</p> <p>Салат «Цезарь» с нежирной заправкой и 1 ст. л. кусочков соевого бекона</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция теплого грибного салата с чесночной заправкой*</p> <p>2 булочки из неочищенной муки</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки вареной на пару брокколи, сбрызнутой оливковым маслом</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки тушеных помидоров</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки кубиков дыни канталупы в тарелке с 1 ч. л. сока лайма или политой сверху $\frac{1}{2}$ чашки нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	--	--

ПЯТНИЦА

<p>1 маффин с морковью и льняным семенем</p> <p>$\frac{1}{2}$ грейпфрута</p>	<p>1 чашка готового вегетарианского чили с 2 булочками из цельной муки</p>	<p>1 порция простого супа из мисо с вакаме и тофу*</p>
---	--	--

1 чашка жасминового чая	1 яблоко	1 порция чампла с гойей*
Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 чашка салата из зелени с нежирной заправкой 3/4 чашки апельсинового сока с добавлением кальция Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 чашка вареного бурого риса с 1/2 листа морской водоросли нори 1/2 маленькой папайи, разрезанной вдоль, очищенной от семечек и наполненной 1/4 чашки нежирного ванильного мороженого 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина

СУББОТА

1 порция блинов чинбин* 1 долька мускатной дыни 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 готовый вегетарианский бургер с булочкой из цельной муки, 1/2 чашки салата ромен, 2 кружочками лука и майонезом 3/4 чашки апельсинового сока с добавлением кальция Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция блинов на пиве* 1 порция куриного супа со шпинатом* 1 банан, разрезанный вдоль, сбрызнутый 1 ст. л. сока лайма и посыпанный 1 ч. л. коричневого сахара и 1 ст. л. грецких орехов 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
--	---	---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 чашка вареного бурого риса 1 порция простого супа из мисо с вакаме и тофу*	1 порция вакаме и соба с похлебкой* 3/4 чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом	1 порция супа гаспачо «Саммер Филд»* 1 порция тофу, запеченного с сыром*
--	--	--

$\frac{1}{2}$ чашки отваренного на пару шпината $\frac{1}{2}$ листа морской водоросли нори $\frac{1}{2}$ ч. л. соевого соуса (для шпината и нори) 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция макарон со шпинатом «Саншайн» 1 порция шоколадного мусса с ликером «Кахлуа» 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
--	--	---

* Рецепты см. в главе 12.

** См. Приложение А.

НЕДЕЛЯ 2-Я: ПРОЕКТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фитнес

- Практикуйте вторую серию тайцзи, приведенную в главе 6. Попробуйте осваивать, по крайней мере один раз сделать, первые две серии как одну объединенную.
- Продолжайте ходить пешком — 2—3 раза за эту неделю.

Психическая и духовная сфера

- Работайте над одной выбранной вами областью целительного круга общения, определенного вами на прошлой неделе.
- Возобновите контакт с каким-то человеком или людьми, с которыми вы потеряли связь. Возможно, вы отстранились от них или просто были слишком заняты — в любом случае возобновите общение.
- Попробуйте применить основную технику медитации, приведенную ранее. Делайте это по 10—20 минут в день. Начните с 10 минут

в понедельник, вторник и среду, увеличьте время до 15 минут в четверг, пятницу и субботу и дойдите до 20 минут в воскресенье.

- Среди интересной, познавательной литературы о вопросах жизни, смерти и жизни после смерти мы бы рекомендовали книгу Элизабет Кюблер-Росс «О жизни после смерти». Чтобы ознакомиться с синтезом восточной духовности и западной психологии, прочтите книгу Далай-ламы «Искусство счастья: руководство для жизни (в соавторстве с западным психиатром)». Задуматься о том, как можно было бы обрести более глубокое понимание и осознание Бога или высшей силы, составляет книга Дипака Чопры «Как познать Бога: путешествие души в Тайну Тайн».

Здоровье в целом

- Узнать больше о травяных тониках и особой роли витаминов и микроэлементов вы можете из такого уважаемого источника, как «Компендиум альтернативной медицины, или Библия природного здоровья».

НЕДЕЛЯ 3-Я

Вы уже на полпути к реализации Общего плана. Вы должны уже почувствовать целительный эффект Программы Окинавы. Вы должны яснее мыслить, чувствовать себя сильнее, терять жир и лучше ощущать себя в том, что касается собственной личности и направлении в жизни. Вы на верном пути. Придерживайтесь его. На этой неделе вы будете совершенствовать технику медитации, вдумаетесь в молитву-размышление, улучшите технику ходьбы, научитесь полезным приемам шиаци для снятия дневного стресса. Приблизьте природу к своему дому — поставьте живые растения или цветы. Завершите эту неделю массажем — это будет самое лучшее средство после недели учения.

МЕНЮ НА 3-Ю НЕДЕЛЮ: ЗАПАДНАЯ ЛИНИЯ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК		
2 тоста из цельной муки 2 яйца в любом виде, кроме яичницы 1/2 грейпфрута 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	Багель из цельной муки с 1 ст. л. нежирного сливочного сыра и ломтиком копченого лосося 1 чашка салата из зелени с нежирной заправкой 3/4 чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция лазаньи с цуккини* 1/2 чашки нежирного ванильного мороженого с 1/2 чашки клубники 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
ВТОРНИК		
1 чашка льняного семени на завтрак (или хлопьев из отрубей с молотым льняным семенем) 1/2 чашки снятого молока Клубника 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 чашка готового нежирного овощного супа 1 фасолевый буррито 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция фаршированных грибов «Портобелло»* 1 порция простых спагетти «Пеперончини»* Овощной салат* 1 чашка клубники с 3 ст. л. нежирного простого йогурта 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина

СРЕДА

<p>2 ломтя ржаного хлеба из неочищенной муки</p> <p>1 банановый смути*</p> <p>1 апельсин</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>Макароны с томатным соусом</p> <p>Сельдерейные палочки с 2 ст. л. хуммуса</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция лосося-пашот «Британская Колумбия»</p> <p>$1\frac{1}{2}$ чашки отваренной на пару тыквы и $1\frac{1}{2}$ чашки отваренной на пару брокколи, приправленные 1 ст. л. масла канولا и щепоткой морской соли</p> <p>2 булочки из цельной муки</p> <p>1 чашка неподслащенно-го фруктового салата</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	---	--

ЧЕТВЕРГ

<p>2 тоста из цельной муки</p> <p>2 ломтя постной канадской ветчины</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Клубника</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка фасоли «чили»</p> <p>2 булочки из цельной муки</p> <p>1 чашка ростков шпината, приправленных 1 ст. л. масла канولا и щепоткой морской соли</p> <p>1 апельсин</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция тэрияки из говядины с соусом «Каберне»*</p> <p>Овощной салат</p> <p>1 чашка бурого риса, сваренного вместе с нежирной овощной похлебкой</p> <p>$\frac{1}{4}$ чашки кубиков дыни канталупы в тарелке с 1 ч. л. сока лайма или политой сверху $\frac{1}{2}$ чашки нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	--	--

ПЯТНИЦА

<p>1 чашка камута на завтрак</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки снятого молока</p>	<p>Сандвич из тунца на хлебе из цельной муки с майонезом</p> <p>Рубленая капуста с нежирной заправкой</p>	<p>1 порция морковного супа-пюре*</p> <p>1 порция салата с креветками шури*</p>
---	---	---

Клубника 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 булочка из цельной муки $\frac{1}{2}$ маленькой папайи, разрезанной вдоль, очи- щенной от семечек и на- полненной $\frac{1}{4}$ чашки не- жирного ванильного мороженого 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
---	--	---

СУББОТА

2 ломтя кукурузного хлеба* $\frac{1}{2}$ папайи 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция чампла сомэн* 1 яблоко 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски 1 чашка чая или кофе	1 порция супа гаспачо «Саммер Филд»* 1 порция макарон со шпинатом «Саншайн»* 1 банан, разрезанный вдоль, сбрызнутый 1 ст. л. сока лайма и посыпан- ный 1 ч. л. коричневого сахара и $\frac{1}{2}$ ст. л. семечек сезами 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
--	---	--

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 маффин с морковью и льняным семенем* 1 киви 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 фасолевый буррито 1 груша $\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 порция плова с морковной ботвой* 1 порция салата «Цезарь» с тунцом* 1 порция супа «Минестро- не» по-средиземноморски* 1 порция апельсинового крем-брюле* 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
--	--	---

* Рецепты см. в главе 12.

** См. Приложение А.

Таблица 29

МЕНЮ НА 3-Ю НЕДЕЛЮ: ВОСТОЧНО-ЗАПАДНАЯ ЛИНИЯ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК		
<p>1 соевый смути*</p> <p>2 ломтя ржаного хлеба из неочищенной муки</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 багель из цельной муки с 1 ст. л. нежирного сливочного сыра и ломтиком копченого лосося</p> <p>Салат «Цезарь» с нежирной заправкой и 1 ст. л. кусочков соевого бекона</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция салата с креветками шури*</p> <p>1 порция простого овощного чампла*</p> <p>1 порция мороженого из зеленого чая*</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
ВТОРНИК		
<p>1 порция гранолы с льняным семенем и ягодами</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 сэндвич с тунцом на хлебе из цельной муки с майонезом и ломтиками лука, помидора, зеленого перца и латука</p> <p>$\frac{1}{2}$ грейпфрута</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция супа «Минестроне» по-средиземноморски*</p> <p>1 порция атлантического салата «Цезарь»</p> <p>1 порция простых спагетти «Пеперончини»</p> <p>1 чашка клубники с 3 ст. л. нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>

СРЕДА

<p>1 маффин с морковью и льняным семенем</p> <p>1 яблоко</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка готового нежирного овощного супа</p> <p>1 булочка из цельной муки</p> <p>Рубленая капуста с нежирной заправкой</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция простого супа из мисо с вакаме и тофу*</p> <p>1 порция баклажанов с мисо*</p> <p>1 чашка вареного бурого риса</p> <p>1 чашка неподслащенного фруктового салата</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	--	--

ЧЕТВЕРГ

<p>1 чашка камута на завтрак</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки снятого молока</p> <p>Клубника</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка готового нежирного супа из черных бобов</p> <p>1 кусок заменителя индейки на хлебе из цельной муки с майонезом и ломтиками лука, помидора и салата-латука (по 1 ломтику каждого)</p> <p>1 яблоко</p> <p>1 ст. л. грецких орехов</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция куриного супа со шпинатом*</p> <p>1 порция печеного тофу по-средиземноморски*</p> <p>2 булочки из цельной муки</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки кубиков дыни канталупы в тарелке с 1 ч. л. сока лайма или политой сверху $\frac{1}{2}$ чашки нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	---	---

ПЯТНИЦА

<p>1 банановый смути*</p> <p>1 английский маффин из цельной муки</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 фасолевый буррито</p> <p>1 чашка салата из зелени с 1 ст. л. масла канолоа, несколькими каплями лимонного сока и лимонной морской соли</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция плова с морковной ботвой*</p> <p>1 порция супа из белого мисо с овощами*</p> <p>$\frac{1}{2}$ маленькой папайи, разрезанной вдоль, очищенной от семечек и наполненной $\frac{1}{4}$ чашки нежирного ванильного мороженого</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	--	---

СУББОТА

<p>2 ломтя кукурузного хлеба*</p> <p>1 груша</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка нежирного чечевичного супа</p> <p>1 готовый вегетарианский бургер на булочке из цельной муки с майонезом, $\frac{1}{2}$ чашки салата-латука ромен и 2 кружочками лука</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка готового овощного супа</p> <p>1 порция фаршированного зеленого перца*</p> <p>2 булочки из цельной муки</p> <p>1 банан, разрезанный вдоль, сбрызнутый 1 ст. л. сока лайма и посыпанный 1 ч. л. коричневого сахара и 1 ст. л. грецких орехов</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	--	---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

<p>1 порция оладий с голубикой</p> <p>1 ст. л. маргарина без трансжиров</p>	<p>1 порция простого супа из мисо с вакаме и тофу*</p> <p>1 порция чампла сомэн*</p>	<p>1 порция тофу с лососем и овощами с кремовой заправкой из мисо*</p>
---	--	--

1 персик 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока без сахара или чая со льдом Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски** 1 чашка чая или кофе	1 чашка коричневого риса, сваренного в нежирной овощной похлебке $\frac{1}{2}$ чашки нарезанных помидоров с 1 ст. л. нарезанного базилика 1 порция окинав- ского апельсинового крем-брюле* 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
---	--	---

* Рецепты см. в главе 12.

** См. Приложение А.

НЕДЕЛЯ 3-Я: ПРОЕКТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фитнес

- Практикуйте третью серию тайцзи (см. главу 6) по крайней мере два раза в неделю.
- Попробуйте объединить первую, вторую и третью серии и выполнить упражнения хотя бы один раз за неделю.
- Начните размечать время ваших прогулок.
- Попробуйте узнать, есть ли в вашем районе школы тайцзи или других боевых искусств.

Психодуховная сфера

- Используйте базовые приемы медитации как минимум 20 минут в день (по возможности три раза в неделю).

- Попробуйте заменить молитву-размышление одним-двумя сеансами медитации.

- Выйдите на природу — в парк, к морю, в лес или в горы.

Здоровье в целом

- Практикуйте приемы шиацу на себе или любимом человеке.

- На этой неделе используйте массаж или любой другой вид воздействия на тело.

НЕДЕЛЯ 4-Я

Фантастика: вы добрались до 4-й недели, вступив в новое пространство. Вы должны чувствовать себя замечательно. Вы в лучшей форме, приблизили свой вес к здоровому, чувствуете, что к вам вернулась внутренняя сила. На этой неделе вам предстоит укрепить то, что вы обрели за предыдущие 3 недели. Вы научитесь еще одной серии тайцзи, объедините все серии в одну, проверите еще раз аэробную тренированность и оцените, чего вы достигли. На этой неделе вы также сможете определить, что у вас получилось, а что нет, что бы вы хотели включить в свою жизнь, что еще вы можете сделать для улучшения самочувствия и повышения благополучия. Если вы начали с западной линии питания, попробуйте включить в режим продукты и блюда из восточно-западной диеты. Теперь настало время приложить больше усилий для достижения своих целей. Итак, следующий шаг.

МЕНЮ НА 4-Ю НЕДЕЛЮ: ЗАПАДНАЯ ЛИНИЯ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК		
<p>1 чашка горячей овсяной каши с коричневым сахаром для вкуса</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки снятого молока</p> <p>Клубника</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 сандвич с тунцом на хлебе из цельной муки с майонезом</p> <p>Салат «Цезарь» с нежирной заправкой и 1 ст. л. кусочков соевого бекона</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция куриного супа со шпинатом*</p> <p>1 порция барбекю по-гречески</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки нежирного ванильного мороженого с $\frac{1}{2}$ чашки клубники</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
ВТОРНИК		
<p>2 вафли для тостера (предпочтительно из цельной муки, Flax-plus или Soy-plus)</p> <p>1 ст. л. маргарина без трансжиров</p> <p>1 ст. л. кленового сиропа</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 куриный рэп с овощами</p> <p>1 груша</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция курицы с овощами в горчичном соусе*</p> <p>1 чашка ростков шпината с 2 ст. л. грецких орехов, заправленных маслом канولا</p> <p>2 булочки из цельной муки</p> <p>1 чашка клубники с 3 ст. л. нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>

СРЕДА

1 маффин с морковью и
льнаым семенем
1 долька дыни канталупы
1 чашка жасминового чая

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски**
1 чашка чая или кофе

1 чашка густой похлебки
из моллюсков с овощами
«Манхэттен» с булочкой
из цельной муки
2 булочки из цельной
муки
Огуречные палочки с
тунцом и майонезной
подливкой
1 апельсин
1 чашка жасминового
чая

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски**
1 чашка чая или кофе

1 порция простого супа
из мисо с вакаме и тофу*
1 порция чампла с гойей
1 чашка вареного бурого
риса
1 чашка
неподслащенного
фруктового салата
1 чашка черного или
зеленого чая, не
содержащего кофеина

ЧЕТВЕРГ

1 ломоть ржаного хлеба
1 соевый смути*
1/2 грейпфрута
1 чашка жасминового чая

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски**
1 чашка чая или кофе

1 багель из цельной муки
с 1 ст. л. нежирного
сливочного сыра
1 чашка органической
смеси салата с нежирной
заправкой
3/4 чашки клюквенного
сока (без сахара) или чая
со льдом

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски**
1 чашка чая или кофе

1 порция
фаршированного
зеленого перца*
1 порция супа
«Минестроне»
по-средиземно-
морски*
1 порция помидоров
«Бручетта»*
1/2 чашки кубиков дыни
канталупы в тарелке
с 1 ч. л. сока лайма или
политой сверху
половиной чашки
нежирного простого
йогурта.
1 чашка черного
или зеленого чая,
не содержащего
кофеина

ПЯТНИЦА

1 чашка льняного семени
на завтрак (или хлопьев
из отрубей с молотым
льняным семенем)

$\frac{1}{2}$ чашки снятого молока

1 банан

Клубника

1 чашка жасминового чая

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски**

1 чашка чая или кофе

Макароны с томатным
соусом

1 яблоко

1 чашка жасминового чая

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски

1 чашка чая или кофе

$\frac{1}{2}$ чашки отваренной на
пару тыквы и $\frac{1}{2}$ чашки
отваренной на пару
брокколи, приправлен-
ные 1 ст. л. масла канولا
и щепоткой морской
соли

1 порция лосося-папют
«Британская Колумбия»*

2 булочки из цельной
муки

1 чашка готового нежир-
ного овощного супа

$\frac{1}{2}$ маленькой папайи,
разрезанной вдоль,
очищенной от семечек
и наполненной $\frac{1}{4}$ чашки
нежирного ванильного
мороженого

1 чашка черного или
зеленого чая, не
содержащего кофеина

СУББОТА

1 порция омлета «Рюкю»*

2 поджаренных ломтя
хлеба из цельной муки

1 долька мускатной дыни

1 чашка жасминового чая

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски**

1 чашка чая или кофе

1 чашка печеной фасоли

2 булочки из цельной
муки

Рубленая капуста
с нежирной заправкой

$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового
сока с добавлением
кальция

Перекусить

1 пакетик
низкокалорийной
закуски**

1 чашка чая или кофе

1 порция супа гаспачо
«Саммер Филд»*

1 порция барбекю махи-
махи с лаймово-соевым
соусом

1 чашка бурого риса,
сваренного в овощной
нежирной похлебке

1 банан, разрезанный
вдоль, сбрызнутый
1 ст. л. сока лайма
и посыпанный 1 ч. л.
коричневого сахара
и $\frac{1}{2}$ ст. л. семечек сезами

1 чашка черного или
зеленого чая, не
содержащего кофеина

ВОСКРЕСЕНЬЕ

<p>1 порция вафель из сладкого картофеля*</p> <p>$\frac{1}{2}$ ст. л. маргарина без трансжиров</p> <p>1 ст. л. кленового сиропа</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 кусок заменителя индейки на хлебе из цельной муки с майонезом</p> <p>$\frac{1}{2}$ грейпфрута</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски**</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция тофу с лососем, и овощами с кремовой заправкой из мисо*</p> <p>1 порция простых спагетти «Пеперончини»*</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки нарезанных помидоров с 1 ст. л. нарезанных листьев базилика</p> <p>1 порция вкуснейшего клубничного мусса*</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	--	--

* Рецепты см. в главе 12.

** См. Приложение А.

Таблица 31

МЕНЮ НА 4-Ю НЕДЕЛЮ: ВОСТОЧНО-ЗАПАДНАЯ ЛИНИЯ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК		
<p>1 чашка горячей овсяной каши с коричневым сахаром для вкуса</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки снятого молока</p> <p>1 яблоко</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 куриный рэп</p> <p>Салат «Цезарь» с нежирной заправкой и 1 ст. л. кусочков соевого бекона</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока (без сахара) или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция паэльи быстрого приготовления**</p> <p>1 порция мороженого из зеленого чая</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>

ВТОРНИК

<p>2 вафли для тостера (предпочтительно из цельного зерна, Flax-plus или Soy-plus)</p> <p>1 ст. л. маргарина без трансжиров</p> <p>1 ст. л. кленового сиропа</p> <p>Клубника</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>Макароны с томатным соусом</p> <p>1 груша</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция супа из белого мисо с овощами**</p> <p>1 порция тушеной скумбрии с мисо**</p> <p>1 чашка бурого риса</p> <p>1/2 чашки тушеного на пару шпината</p> <p>1 чашка клубники с 3 ст. л. нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
--	--	--

СРЕДА

<p>1 порция омлета «Рюкю»**</p> <p>2 тоста из цельной муки</p> <p>1 ст. л. маргарина без трансжиров</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 чашка печеной фасоли</p> <p>2 булочки из цельной муки</p> <p>1 чашка органической смеси салата с нежирной заправкой</p> <p>3/4 чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция салата «Цезарь» с тунцом**</p> <p>1 порция морковного супа-пюре**</p> <p>1 порция простых спагетти «Пеперончини»**</p> <p>1 чашка неподслащенного фруктового салата</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	---	---

ЧЕТВЕРГ

<p>1 порция гранолы с льняным семенем и ягодами</p>	<p>1 чашка густой похлебки из моллюсков с овощами «Манхэттен» с булочкой из цельной муки</p>	<p>1 порция куриного супа со шпинатом**</p> <p>1 порция тушеного риса с крессом и тунцом*</p>
---	--	---

<p>$\frac{3}{4}$ чашки апельсинового сока с добавлением кальция</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>2 булочки из цельной муки</p> <p>Сельдерейные палочки</p> <p>1 яблоко</p> <p>$\frac{3}{4}$ чашки клюквенного сока без сахара или чая со льдом</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>$\frac{1}{2}$ чашки кубиков дыни канталупы в тарелке с 1 ч. л. сока лайма или политой сверху $\frac{1}{2}$ чашки нежирного простого йогурта</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	--	--

ПЯТНИЦА

<p>1 маффин с морковью и льняным семенем</p> <p>1 груша</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 печеная картофелина с нежирной сметаной</p> <p>Рубленая капуста с нежирной заправкой</p> <p>1 чашка жасминового чая</p> <p>Перекусить</p> <p>1 пакетик низкокалорийной закуски*</p> <p>1 чашка чая или кофе</p>	<p>1 порция простого супа из мисо с вакаме и тофу**</p> <p>1 порция лосося-пашот «Британская Колумбия»**</p> <p>1 чашка вареного бурого риса</p> <p>1 чашка вареного на пару шпината</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки тушеных помидоров</p> <p>$\frac{1}{2}$ маленькой папайи, разрезанной вдоль, очищенной от семечек и наполненной $\frac{1}{4}$ чашки нежирного ванильного мороженого</p> <p>1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина</p>
---	---	---

СУББОТА

<p>1 порция малинового пудинга**</p> <p>$\frac{1}{2}$ чашки нежирного йогурта</p> <p>1 чашка жасминового чая</p>	<p>1 порция супа из белого мисо с овощами**</p> <p>1 чашка коричневого риса</p> <p>1 чашка жасминового чая</p>	<p>1 порция супа «Минестроне» по-средиземноморски**</p> <p>1 порция куриного соте с куркумой**</p>
---	--	--

Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе	Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе	2 булочки из цельной муки 1 банан, разрезанный вдоль, сбрызнутый 1 ст. л. сока лайма и посыпанный 1 ч. л. коричневого сахара и 1/2 ст. л. семечек сезами 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
---	---	---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 порция простого супа из мисо с вакаме и тофу** 1/2 чашки бурого риса 1/2 чашки сваренного на пару шпината 1/2 листа нори 1/2 ч. л. светлого соевого соуса (для шпината и нори) 1 чашка жасминового чая Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе	1 чашка готового нежирного овощного супа 1 порция рисового салата с тофу, ароматизированным чилантро 3/4 чашки апельсинового сока с добавлением кальция Перекусить 1 пакетик низкокалорийной закуски* 1 чашка чая или кофе	1 порция супа гаспачо «Саммер Филд»** 1 порция барбекю из махи-махи с лаймово- соевым соусом** 2 булочки из цельной муки 1 порция вкуснейшего клубничного мусса** 1 чашка черного или зеленого чая, не содержащего кофеина
---	---	---

* См. Приложение А.

** Рецепты см. в главе 12.

НЕДЕЛЯ 4-Я: ПРОЕКТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фитнес

- Выполните все четыре серии тайцзи в одной плавной серии по крайней мере три раза.
- Подумайте о включении некоторых из наиболее продвинутых элементов тренировок из главы 6 в ваши пешие прогулки.
- Продолжайте считать время на прогулках, увеличивая, если возможно, темп.
- Проведите еще раз шаговый тест на аэробную тренированность.
- Еще раз измерьте вес тела и процент жировой прослойки в организме на весах или воспользуйтесь методом измерения массы тела, приведенном в Приложении А.

Психодуховная сфера

- Оказывайте добровольную помощь в течение 1—2 часов в день или помогите другу в нужде.
- Продолжайте практиковать базовые приемы медитации по крайней мере 20 минут в день, но включите в один-два сеанса исцеляющую медитацию.
- Найдите на этой неделе время для музыки или искусства.

Здоровье в целом

- Запланируйте повторную проверку уровня холестерина в ближайшие 6 недель, если первоначально он у вас превышал 4.
- Продолжайте ежедневно принимать пищевые добавки.
- Подумайте о применении альтернативных целительных методов, таких как акупунктура.

Вы сделали это! Прошло 4 недели, и вы многому научились. Теперь в вашем распоряжении несколько мощных новых инструментов, которые помогут вам подготовиться к долгому восхождению к вершинам крепчайшего здоровья (в том числе Таблицы питания Программы Оки-навы в Приложении А). Пользуйтесь ими разумно, держите ум открытым и продолжайте идти вперед в стремлении обрести прекрасное здоровье. Мы искренне желаем вам здорового и счастливого путешествия.

ГЛАВА 11

ПРОЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Наши ду такара.

(Жизнь — это священное сокровище.)

Поговорка, бытующая на Окинаве

Очевидно, что настало время для перемены в мышлении, для нового подхода к жизни и здоровью. Эта книга дает вам инструменты для реализации ваших планов, но пройти путь предстоит исключительно вам. Характерный для Окинавы образ жизни, на который стали ориентироваться тысячи пожилых людей, позволил им достичь беспрецедентного здоровья. Точно так же этот образ жизни отразится и на вас. Одним из самых привлекательных качеств Программы Окинавы является ее бесконечная приспособляемость. Она предполагает как личную ответственность за собственное здоровье, так и обретение здоровья ума и тела.

Жизнь не дает гарантий, за исключением гарантии неизбежности перемен, и мы должны сделать перемены позитивными. Это предполагает риск, дорога бывает иногда каменистой — всем нам неизбежно предстоит столкнуться с неудачами, но нас также ожидает и

успех. Нам необходимо сосредоточиться на успехах и учиться на ошибках. Все составные части нашей сущности — физическая, психологическая, социальная и духовная — требуют внимания, если мы хотим воспринимать перемены позитивно и прожить полноценную жизнь. Ключ к соединению этих частей состоит в том, чтобы взрастить их. Именно об этом, как мы надеемся, вы узнали из этой книги. Мы считаем ее своего рода дорожной картой, с помощью которой вы найдете путь к полному воссоединению тела и души, руководством к достижению оптимального здоровья и удовлетворенности жизнью.

Следование Программе Окинавцы также поможет вам прояснить для себя смысл некоторых сомнительных установок. Их множество: высокобелковые диеты для похудения, которые заставляют нас терять воду и мышцы; травы, которые предположительно усиливают обмен веществ, а на самом деле напичканы кофеином и амфетаминами; причудливые правила сочетания пищи и пр. Они неизбежно оказываются фальшивыми, поскольку пытаются обойти законы природы и исказить научные факты. К счастью, правда о здоровье становится все более ясной — и многое в ней приходит с Востока.

Ведущие ученые — представители интегративной медицины уже начали распространять в мире информацию о некоторых преимуществах восточного подхода к оздоровлению. Это доктор Эндрю Вейл, обладающий внушительными знаниями в области восточной медицины; доктор Дин Орниш, разработавший диету с низким содержанием жиров, которая в сочетании с йогой и восточной медитацией излечивает сердечно-сосудистые заболевания; это другие крупные исследователи. На Востоке они ищут решения проблем со здоровьем, которые не под силу западной медицине. Этих проблем немало — от сердечных болезней и некоторых видов рака до синдрома хронической усталости и хронических болей. Нам не нужно заглядывать дальше Окинавцы. Там есть все ответы, и они были всегда, на протяжении многих веков. В ближайшие годы вы будете слышать все больше и больше о жителях Окинавцы и об их пути. И мы гордимся тем, что нам выпала честь одними из первых донести до сознания людей новые представления о совершенстве.

ОЖИДАЕМОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРОТИВ ОЖИДАЕМОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

На заре нового тысячелетия Всемирная организация здравоохранения заявила, что по крайней мере в 120 странах (с общим населением около 5 млрд. человек) ожидаемая продолжительность жизни при рождении составляет более 60 лет. Средняя ожидаемая продолжительность жизни во всем мире увеличилась до 66 лет по сравнению со всего лишь 48 годами в 1955 году. К 2025 году, как предполагается, ожидаемая продолжительность жизни составит во всем мире 73 года. Люди старше 85 лет — самый быстрорастущий сегмент населения в большинстве стран Запада.

И все-таки в отчете ВОЗ сказано: «Взросшая продолжительность жизни без улучшения качества жизни — бессмысленная награда». Продолжительность здоровья, то есть число лет, которые человек ожидает прожить в хорошем здоровье, более важна, чем продолжительность жизни. Мало кто хочет жить дополнительные 20 или более лет, если эти годы будут проведены в состоянии дряхлости или старческого слабоумия. К сожалению, если мы не начнем вести образ жизни, подобный тому, который мы наблюдаем на Окинаве, многих из нас ждет осуществление самых худших опасений, а общество будет перегружено долгоживущими, но больными стариками.

В 2000 году США заняли зловещее 24-е место в списке стран ВОЗ по ожидаемой продолжительности жизни — одно из самых последних мест среди развитых стран. Япония занимает первое место, а жители Окинавы стоят на самом верху в японских таблицах продолжительности жизни. Это, несомненно, говорит о многом.

Вот что это значит: американцы не только умирают раньше, они также дольше живут в состоянии недееспособности, перед тем как умереть. В стране, которая затрачивает целых 15% валового внутреннего продукта на здравоохранение, 30% населения по-прежнему не имеет медицинской страховки. На Окинаве нашли верный рецепт сохранения прочного здоровья. Там есть современное оборудование для постановки диагноза и лечения болезней, однако пользуются им не так

часто, как в Америке. Причина — комплексный подход к здоровью в целом, который в меньшей степени предусматривает использование высоких технологий, а больше связан с режимом питания и здоровым образом жизни, включая психические и духовные аспекты. Этот подход позволяет не только продлевать жизнь стариков, но и повысить ее качество. Жители Окинавы выглядят и чувствуют себя моложе своего возраста. Они более активны и получают удовольствие от жизни до «здорового конца» — именно так, как и нужно прожить жизнь.

Окинава уже получила немало похвал от бывшего генерального секретаря ВОЗ доктора Хироши Накаджимы как «регион с самой долгой жизнью», которая намного превышает среднюю продолжительность жизни в Японии и является самой высокой в мире. Такой триумф счастливого долголетия, на первый взгляд невероятный, вовсе не является чудом — это просто результат глубоких различий в философском подходе к здоровью между Востоком и Западом.

На Востоке существует мощная ориентация на превентивную медицину и естественное оздоровление. Восточная медицина сосредоточена на увеличении внутренних сил сопротивления организма, потому что болезнь, как считается, вызвана внутренним дисбалансом. В старой китайской медицинской практике люди платили своему врачу небольшое жалованье, пока оставались здоровыми, но переставали платить, когда заболевали. Вот уж что действительно обеспечило бы стимул для врача практиковать превентивную медицину!

На Западе считается, что болезнь вызвана чем-то внешним, например внедрением бактерий или вируса. Поэтому западные врачи сосредоточивают лечение на ликвидации «захватчика», вместо того чтобы укреплять собственные силы организма. С одной стороны, эта модель имеет свои положительные стороны, например стимулирует разработку новых медицинских технологий и лекарственных средств, с другой — она оставляет мало места идее предупреждения болезни и сохранения здоровья. Более того, применение современных «чудодейственных лекарств» может обернуться неприятными побочными эффектами, а также привести к появлению мутантов — более сильных, устойчивых к лекарствам бактерий и вирусов.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ДЛЯ ОКИНАВЫ ОПАСНОСТЬ ЗАБЫТЬ СВОЙ ПУТЬ?

Феноменальное здоровье жителей Окинавы является результатом случайного сочетания факторов. Нам повезло в том, что мы могли исследовать их более 25 лет, причем особенно интенсивно последние 10 лет. Однако, продолжая свои поиски, мы заметили, что этот рай может постигнуть беда. Из-за стремления модернизировать, приблизить жизнь на островах к западному образцу многие из факторов, которые обуславливали феноменальное здоровье и долголетие жителей, теперь разрушаются. Земля бессмертных, похоже, теряет свою способность к бессмертию. Старые традиции умирают и заменяются образом жизни, который меньше ориентирован на здоровье, а независимые и здоровые старики все больше уступают по количеству менее крепким людям старшего возраста.

НАШ ВЗГЛЯД: ПРОГРАММА ОКИНАВЫ КАК МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВСЕГО МИРА

С 1945 по 1972 год острова находились под контролем США в соответствии с послевоенным планом переустройства Японии. Американское присутствие оставило свой отпечаток на привычках питания и здравоохранении жителей Окинавы. Первоначально оно способствовало появлению полезной смеси восточного и западного режимов питания, а также комплексному подходу к здравоохранению. Это очень помогло пожилым людям, которые выборочно приняли самое лучшее из обеих систем. Таким образом, мы имели прекрасный пример мощного целительного взаимодействия факторов, которое происходит, когда Восток встречается с Западом в целостном, взаимовыгодном подходе к здоровью.

Однако маятник качнулся слишком сильно в сторону западной модели жизни. Пристрастие к переработанной пище — «фаст фуд» — стало причиной резкого увеличения уровня холестерина в крови и объема талии. Результат мы наблюдаем у молодых жителей Окинавы: у большинства представителей послевоенного поколения самый высокий индекс мас-

сы тела во всей Японии и самые высокие общие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Молодые умирают быстрее и раньше, чем старики. Все зависит от того, какой путь они выберут в ближайшие годы. Поколение стариков — последний резервуар знаний о здоровье; и когда он будет исчерпан, страна вечного здоровья исчезнет с лица земли.

Трагедию можно предотвратить, если изучить старые пути, занести их в документы и сохранить для будущих поколений. Этот процесс начинает происходить, по мере того как местные ученые, исследователи, художники, музыканты и другие «учинанчу» (местные жители — на диалекте Окинавы) приходят к пониманию своего наследства. То же пытаемся сделать и мы в своей работе.

Недавно мы с братом и доктор Судзуки принимали на Окинаве американо-японскую экспедицию ученых и педагогов. Они приехали на острова, чтобы изучать местный феномен продолжительности жизни, и хотели донести мудрость стариков широкой публике через Интернет. Как наиболее известные эксперты в этом вопросе, мы были назначены консультантами проекта.

Одним из членов нашей команды была жительница Окинавы по имени Айя Хорикава, 20 с чем-то лет. Несмотря на то что она выросла на Окинаве, Айя-сан, как и большинство людей молодого поколения, мало знала о старых традициях и явно мало интересовалась ими! «Я знаю, что у меня не самые здоровые привычки в мире, — призналась она как-то за ланчем, съев бургер и картофель-фри и закулив. — Но в любом случае, кому хочется жить до ста лет?» Как и большинство молодых на Окинаве, она не знала местного диалекта и не интересовалась ни тем глубоким кладезем целительных знаний, который принадлежал ее культуре, ни древними духовными практиками.

В течение одной недели Айя-сан с командой «Исследователей острова» (так называлась наша группа) знакомилась с целительным искусством шаманов в священных рощах Окинавы, занималась каратэ и тайцзи на белых песчаных пляжах, ныряла среди разноцветных рифов, чтобы заново открыть традиционные способы рыбной ловли, и бродила среди окутанных влажными парами дождевых лесов в поисках ле-

карственных трав. Проводниками в экспедициях были пожилые крестьяне Окинавы, которые с радостью делились своими секретами долгой здоровой жизни: хорошо спать ночью, сказал один, есть гойю, сказал другой, семейная гармония, посоветовал третий. И так далее. А по пути старики рассказывали свои истории жизни.

У каждого были в жизни свои трудности. Когда они были маленькими детьми, еды не хватало, а во время войны они остались в живых, прячась в горах и собирая ягоды. Одна из старых женщин, Сецуко Таира, рассказала, что однажды, когда она искала еду, ее схватил американский солдат, и она думала, что он ее застрелит, а он вместо этого дал ей печенье и шоколад. «Всю жизнь я жду, чтобы поблагодарить его за это, — говорила она, и слезы текли по ее морщинистым щекам. — Так что я благодарю вас».

Пока мы ходили вместе, ели вместе, смеялись вместе и слушали рассказы стариков, мы начали замечать постепенную перемену, которая происходила с Айя-сан. Однажды, когда путешествие подходило к концу, мы увидели, что она тихонько плачет. Когда мы спросили, что случилось, она ответила: «Для меня это было путешествие, во время которого я обрела свои корни и мудрость культуры своей страны. Я всегда буду бережно хранить то, что узнала от стариков... и расскажу своим друзьям». Мы уверили ее, что и сами тоже собираемся это сделать.

То, чем обладают жители Окинавы, прекрасно, поистине бесценно. Их дух — это сокровище, которое обитает глубоко в их сердцах и отражается в их вере, что жизнь священна. Они пережили одну из самых ужасных битв Второй мировой войны, и все же восстали из пепла, чтобы насладиться преимуществами поразительного экономического развития страны. Мы молимся, чтобы это развитие было выносимым и чтобы оно не перепахало старые пути так безвозвратно, как была перепахана Окинава танками союзников во время войны.

Во все времена своего существования люди искали эликсир молодости, а жители Окинавы нашли его. Мы надеемся, что можем внести свой маленький вклад в его сохранение. И мы надеемся, что, поделившись знаниями, мы помогаем и вам почувствовать в своих ладонях маленькую частицу Шангри-Ла.

ГЛАВА 12

РЕЦЕПТЫ ПО ПРОГРАММЕ ЖИЗНИ ОСТРОВА ОКИНАВА

ЗАВТРАК

Чай «Магворт»
Соевый смути
Банановый смути
Гранола с льняным семенем и ягодами
Блины чинбин
Оладьи с голубикой
Вафли из сладкого картофеля
Малиновый пудинг
Кукурузный хлеб
Маффины с морковью и льняным семенем
Омлет «Рюкю»
Омлет «Дикий Запад»

ЛАНЧ

Тортильи с тофу
Рисовые шарики с лососем для пикника
Вакаме и соба с похлебкой
Чампл сомэн (вермишель)
Рисовый салат с тофу и чилантро
Бургеры «Парадайз»
Сладкий картофель с апельсинами
Паштет «Бессмертный»
Лазанья со шпинатом «Шангри-Ла»
Чампл из тофу с орехами кешью

О Б Е Д

Печеный тофу по-средиземноморски
Фаршированный зеленый перец
Фаршированные грибы «Портобелло»
Восточно-западные крокеты из тофу
Чапати, фаршированные тофу с травами по-мексикански
Тофу, запеченный с сыром
Жареный тофу с грибами
Тофу а-ля сезам
Салат с креветками шури
Плов с морковной ботвой
Паэлья быстрого приготовления
Тушеный рис с водяным крессом и тунцом
Карри со шпинатом и тофу
Блины на пиве
Макароны со шпинатом «Саншайн»
Простые спагетти «Пеперончини»
Макароны с пряным томатным соусом
Лазанья с цуккини
Чечевица «Строганофф»
Помидоры «Бручетта»
Простой овощной чампл
Тушеная чехима с подливкой из мисо
Тофу, лосось и овощи с крем-соусом мисо
Чампл с гойей
Баклажаны с мисо
Кимчи «Окинава»
Куриное соте с куркумой
Курица с овощами в горчичном соусе
Кабобы из курицы
Барбекю по-гречески
Тэрияки из говядины с соусом «Каберне»
Тушеная скумбрия с мисо
Барбекю из махи-махи с лаймово-соевым соусом
Лосось-пашот «Британская Колумбия»

Печеная рыба по-итальянски
Пикантный картофель в стиле васоби

САЛАТЫ И СУПЫ

Овощной салат
Салат «Цезарь» с тунцом
Теплый грибной салат с чесночной заправкой
Салат с тропической папайей
Салат гадо-гадо по-индонезийски
Атлантический салат «Цезарь»
Суп из белого мисо с овощами
Простой суп из мисо с вакаме и тофу
Куриный суп со шпинатом
Суп гаспачо «Саммер Филд»
Морковный суп-пюре
Суп «Минестроне»
по-средиземноморски

ЗАПРАВКИ И СОУСЫ

Соус из тофу (тофунез)
Кремовая заправка из мисо
Соус с мисо и сезами для барбекю
Мисо — имбирный майонез

ДЕСЕРТ

Шоколадный мусс с ликером «Кахлуа»
Суперкекс с ванилью и творогом тофу
Апельсиновый крем-брюле
Пикантный хлеб с цуккини
Мороженое из зеленого чая
Вкуснейший клубничный мусс
Персики со сливками быстрого
приготовления

ЗАВТРАК

Чай «Магворт» (на 4 чашки)

6 чашек воды; 4 столовые ложки сухой заварки «Магворт»; 3 ч. л. заварки черного чая по выбору (лучше избегать сильно ароматизированной заварки, такой как «Эрл Грей», яблочной, персиковой)

Доведите воду до кипения. Налейте 1 чашку кипящей воды в заварочный чайник и разлейте часть воды в четыре чайные чашки. В течение минуты полощите чайник и чашки, чтобы согреть их. Вылейте воду из заварочного чайника и чашек, насыпьте заварку «Магворт» и черный чай в заварочный чайник и залейте оставшейся горячей водой, накройте крышкой и настаивайте 4—6 минут. Процедите и разлейте по чашкам. Если чай получился слишком крепкий, добавьте кипятка.

Соевый смути (на 4 порции)

6 унций шелкового тофулайта; 1 чашка обезжиренного йогурта (простого или с ягодами); $\frac{1}{2}$ чашки свежей или мороженой клубники или малины

Примечание: 1 унция = 28,3 г

1 фунт = 453 г

1 дюйм = 25,4 мм

Поместите тофу, йогурт и ягоды в блендер, взбейте до гомогенного состояния. Разлейте в четыре бокала и подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 55, белков — 4,9 г (36%), углеводов — 7,2 г (53%), жиров — 0,6 г (9%);
кальция — 67 мг, клетчатки — 0,4 г, железа — 0,4 мг, натрия — 65 мг, флавоноидов — 7,7 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — $\frac{1}{4}$ продуктов, содержащих флавоноиды, — $\frac{1}{2}$ продуктов, содержащих кальций — $\frac{1}{4}$ продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Банановый смути (на 4 порции)

2 нарезанных и замороженных банана; 2 столовые ложки арахисовой пасты;
2 унции шелкового тофулайта; 2 столовые ложки шоколадного сиропа;
2¹/₂ чашки снятого молока

Соедините все продукты в блендере. Взбейте до однородного состояния. Разлейте в 4 бокала и подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 196, белков — 9 г (18%), углеводов — 32,2 г (66%), жиров — 4,9 г (23%),
кальция — 952 мг, клетчатки — 2,5 г, железа — 0,8 мг, натрия — 137,6 мг, флаво-
ноидов — 12,4 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — ¹/₂; продуктов, содержащих флавонои-
ды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — ¹/₂; продуктов, содержащих омега-3-
жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Гранола с льняным семенем и ягодами (на 1 порцию)

1 столовая ложка молотого льняного семени; 6 ягод клубники среднего
размера, разрезанных пополам (примерно ¹/₂ чашки); ¹/₂ чашки нежир-
ной гранолы; ¹/₂ чашки снятого молока

Положите льняное семя, ягоды и гранолу в небольшую миску, за-
лейте молоком и подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 341, белков — 11,4 г (13%), углеводов — 59,1 г (69%), жиров — 8,1 г
(21%), кальция — 216,6 мг, клетчатки — 7 г, железа — 9 мг, натрия — 141 мг,
флавоноидов — 24 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 1; овощей — 0; фруктов — 1; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2;
продуктов, содержащих кальций, — ¹/₂; продуктов, содержащих омега-3-жирные
кислоты, — 1; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Блины чинбин (8 блинов на 4 порции)

1 чашка неотбеленной муки; $\frac{1}{2}$ чашки пшеничной муки из цельного зерна; 1 ч. л. пекарного порошка; 1 чашка сахарного сиропа (взбейте белок одного яйца, добавьте $\frac{2}{3}$ чашки коричневого сахара и взбивайте; затем добавьте $\frac{3}{4}$ чашки воды, тщательно взбивая); $\frac{1}{2}$ чашки соевого молока с добавлением кальция; $\frac{1}{4}$ чашки снятого молока; 1 чашка нежирного простого йогурта; 2 плода киви, нарезанных на 8 кусочков каждый

Просейте через сито муку и пекарный порошок в одну большую миску. Приготовьте сироп и добавьте его в муку. Добавьте оба вида молока и хорошо размешайте. Сбрызните сковородку антипригарным спреем масла канولا, чтобы блины не прилипали, и влейте на нее $\frac{1}{3}$ чашки взбитой смеси. Поджаривайте на умеренном огне, пока на поверхности блинов не появятся пузыри. Переверните и жарьте еще одну минуту. Снимите блин со сковороды и положите на подогретое блюдо. Держите блины теплыми. Продолжайте печь из оставшейся смеси. Положите на каждый блин по 2 столовые ложки йогурта. Сверху положите по два кусочка киви, затем закатайте блин, защипывая концы. Подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 340, белков — 11,1 г (13%), углеводов — 70,2 г (83%), жиров — 2,3 г (6%), кальция — 317,2 мг, клетчатки — 3,5 г, железа — 2,5 мг, натрия — 172 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 0; фруктов — 1; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0, продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Оладьи с голубикой (8 блинов на 4 порции)

2 яйца «Омега-3»; $1\frac{1}{2}$ чашки соевого молока с добавлением кальция; 1 ч. л. экстракта ванили; 2 чашки пшеничной муки из цельного зерна; 3 ч. л. пекарного порошка; 3 столовые ложки коричневого сахара; $1\frac{1}{2}$ чашки свежей голубики

Взбейте яйца в густую пену. Осторожно добавьте соевое молоко, постоянно помешивая. Добавьте ванильный экстракт. Просейте через сито в отдельную миску муку и пекарный порошок. Добавьте к муке сахар и голубику, все хорошо размешайте. Добавьте мучную смесь к взбитым яйцам и размешайте деревянной ложкой. Сбрызните как следует спреем масла канولا глубокую сковороду. Разогрейте до умеренно жаркого состояния. Вылейте в сковороду $\frac{1}{3}$ смеси. Когда на поверхности оладьи появятся пузыри и нижняя сторона станет коричневой (примерно через 3 минуты), переверните и жарьте с другой стороны еще минуту. Переложите оладью на подогретый поднос и держите его теплым. Испеките остальные оладьи.

Одна порция содержит:

калорий — 333, белков — 14 г (17%), углеводов — 61 г (73%), жиров — 5,5 г (15%), кальция — 547 мг, клетчатки — 9,9 г, железа — 3—4 мг, натрия — 347 мг, флавоноидов — 3,2 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 0; фруктов — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $\frac{1}{2}$; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Вафли из сладкого картофеля (4 вафли на 4 порции)

$\frac{3}{4}$ чашки очищенного и нарезанного кубиками сладкого картофеля; 1 чашка неочищенной пшеничной муки; $\frac{1}{4}$ чайной ложки пекарного порошка; 1 яйцо или $\frac{1}{2}$ чашки яичного заменителя; $\frac{1}{4}$ чашки масла канола; $\frac{1}{2}$ чашки соевого молока с добавлением кальция; $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы

Предварительно разогрейте вафельницу. Пропарьте сладкий картофель, пока он не станет мягким (примерно в течение 10 минут), затем разомните его вилкой. Смешайте в миске муку и пекарный порошок. В другой миске взбейте яйцо. Добавьте масло канола, соевое молоко, корицу, муку и сладкий картофель. Хорошо размешайте. Сбрызните вафельницу спреем масла канола, чтобы тесто не пригорало, вылейте туда $\frac{2}{3}$ чашки смеси и выпекайте в соответ-

вии с инструкциями производителя. Переложите вафлю на подогретое блюдо и сохраняйте ее теплой, пока выпекаются остальные вафли.

Примечание: вафли по желанию можно полить кленовым сиропом, положить кусочки клубники или оттаявшие замороженные ягоды в смеси.

Одна порция содержит:

калорий — 297, белков — 8,6 г (12%), углеводов — 30 г (40%), жиров — 17,2 г (52%), кальция — 487 мг, клетчатки — 5,7 г, железа — 2,1 мг, натрия — 80 мг, флавоноидов — 2,1 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 1; овощей — $1/2$; фруктов — $1/2$; продуктов, содержащих флавоноиды, — $1/4$; продуктов, содержащих кальций, — $1/2$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/рыбы — 0; сладостей — 0

Малиновый тудинг (на 4 порции)

1 чашка соевого молока с добавлением кальция; 2 яйца «Омега-3»; 3 ст. л. кленового сиропа; $1/4$ ч. л. молотой корицы; 2 толстых ломтя хлеба с льняным семенем; 1 чашка свежей или замороженной клубники

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Поместите все ингредиенты, кроме хлеба и малины, в миску. Энергично взбейте. Сбрызните 2-литровую кастрюлю маслом канولا, чтобы тесто не пригорало. Положите ломоть хлеба на дно кастрюли. Вылейте на хлеб половину жидкой смеси. Сверху высыпьте половину малины. Повторите все то же самое со вторым ломтем, жидкой смесью и малиной.

Выпекайте в духовке 50—60 минут, или до тех пор, пока поверхность слегка не потемнеет.

Одна порция содержит:

калорий — 146,8, белков — 7 г (19%), углеводов — 22 г (59%), жиров — 4,1 г (25%), кальция — 158 мг, клетчатки — 5,4 г, железа — 1,5 мг, натрия — 75 мг, флавоноидов — 2,4 мг

*Состав порции**в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:*

зерновых — $1/2$; овощей — 0; фруктов — $1/2$; продуктов, содержащих флавоноиды — $1/4$; продуктов, содержащих кальций — $1/4$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты — $1/2$; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Кукурузный хлеб (на 8 порций)

$1\frac{1}{2}$ чашки желтой кукурузной муки; $1/4$ чашки молотого льняного семени; 1 ч. л. пекарной соды; $1/2$ ч. л. морской соли; $1\frac{1}{2}$ чашки нежирного простого йогурта; 1 ст. л. масла канولا; $1/4$ чашки заменителя яиц

Предварительно разогрейте духовку до 205°C . Сбрызните анти-пригарным спреем масла канола форму для пирогов диаметром 25 см. В миску поместите кукурузную муку, льняное семя, соду и соль. В другой миске смешайте йогурт, масло и заменитель яиц. Размешайте до однородной смеси. Перемешайте влажные и сухие ингредиенты. Вылейте смесь в форму и выпекайте 25—30 минут или пока поверхность не станет золотистой. Проверьте готовность теста деревянной зубочисткой. Если она чистая — хлеб готов. Положите хлеб на решетку, чтобы он остывал минут 10, после чего разрежьте на 8 кусков. Подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 73, белков — 3,9 г (21%), углеводов — 8,2 г (45%), жиров — 2,8 г (34%), кальция — 88,5 мг, клетчатки — 0,5 г, железа — 0,5 мг, натрия — 348,8 мг, флавоноидов — 18 мг

*Состав порции**в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:*

зерновых — 1; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — $1\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Маффины с морковью и льняным семенем (на 12 порций)

$\frac{1}{4}$ чашки заменителя яиц; $\frac{1}{3}$ чашки меда; 3 ст. л. масла канولا; $1\frac{1}{3}$ чашки снятого молока; $\frac{3}{4}$ чашки неочищенной пшеничной муки; $\frac{3}{4}$ чашки желтой кукурузной муки; 2 ст. л. зародышей пшеницы; $\frac{1}{2}$ чашки молотого льняного семени; 2,5 ч. л. пекарного порошка; $\frac{1}{4}$ ч. л. морской соли; $1\frac{1}{4}$ чашки тертой моркови

Предварительно разогрейте духовку до 205 °С. Сбрызните 12 формочек для маффинов диаметром 3 см антипригарным спреем канола и отставьте их в сторону. В миске взбейте вместе яичный заменитель, мед и масло. Хорошо размешайте. Добавьте снятое молоко и энергично взбейте. В большой миске смешайте пшеничную и кукурузную муку, зародыши пшеницы, льняное семя, пекарный порошок и соль. Добавьте молочную смесь и морковь к сухим ингредиентам и перемешайте (не перестарайтесь). Разложите смесь ложкой по формочкам. Выпекайте маффины в течение 18 минут или до тех пор, пока они не станут золотисто-коричневыми, а деревянная зубочистка будет выходить из теста чистой.

Одна порция содержит:

калорий — 152, белков — 4 г (10%), углеводов — 25,8 г (65%), жиров — 4,3 г (25%), кальция — 13,7 мг, клетчатки — 6 г, железа — 1,4 мг, натрия — 130 мг, флавоноидов — 12 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 1; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 1

Омлет «Рюкю» (на 4 порции)

1 чашка заменителя яиц; консервная банка тунца в собственном соку весом 13 унций; щепотка морской соли; свежемолотый перец; тофулайт из упаковки весом 16 унций, нарезанный кубиками; $\frac{1}{2}$ чашки нарезанного сельдерея

Взбейте заменитель яиц в большой миске, добавьте тунец, соль и перец по вкусу. Нагрейте глубокую сковороду, сбрызните дно антипригарным спреем масла канولا. Поджаривайте тофу, пока он не станет золотистого цвета (примерно 2 минуты). Добавьте сельдерей и поджаривайте еще 2 минуты. Вылейте яичную смесь в сковороду и поджаривайте, постоянно помешивая, до состояния готовности. Разложите на 4 тарелки и подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 100, белков — 15,7 г (64%), углеводов — 1,5 г (6%), жиров — 3,2 г (30%), кальция — 64,3 мг, клетчатки — 0,3 г, железа — 2,1 мг, натрия — 280 мг, флавоноидов — 10,5 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды — 1/2; продуктов, содержащих кальций — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 1/2; сладостей — 0

Омлет «Дикий Запад» (на 2 омлета, на 4 порции)

1/2 чашки нарезанного кубиками картофеля; 1/2 чашки нарезанного красного перца; 1/2 чашки нарезанного зеленого перца; 4 ломтика (по 1/2 унции каждый) бекона индейки, нарезанного кубиками; 1/2 ч. л. сушеного орегано; 2 чашки заменителя яиц

Подержите картофель на пару 7—10 минут или до тех пор, пока он не станет мягким. Сбрызните глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا и обжаривайте перец и бекон с орегано на умеренном огне примерно 6 минут, или пока перец не станет мягким. Добавьте картофель и перемешайте. Снимите сковороду с огня. Ту же сковороду сбрызните еще раз маслом канولا и вылейте туда 1 чашку заменителя яиц. Готовьте на умеренном огне, приподнимая края, чтобы дать содержимому стечь вниз. Довести почти до готовности (примерно 1 минуту). Возьмите ложку и положите половину овощей на половину омлета. Вторую половину омлета положите сверху на овощи, после чего пере-

ложите омлет на тарелку. Сделайте другой омлет из оставшегося яичного заменителя и овощной смеси. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 163, белков — 17,8 г (44%), углеводов — 7,2 г (18%), жиров — 6,8 г (37%), кальция — 73,9 мг, клетчатки — 1,1 г, железа — 3 мг, натрия — 413 мг, флавоноидов — 2,4 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 1; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 1; сладостей — 0

ЛАНЧ

Тортильи с тофу (на 4 порции)

$\frac{1}{2}$ чашки заменителя яиц; 1 кусок твердого тофулайта весом 10,5 унции; 1 чашка нарезанных кубиками помидоров; 5 крупных свежих листьев базилика (нарезанных); $\frac{1}{4}$ ч. л. морской соли; свежесмолотый черный перец; 4 кукурузные тортильи; $\frac{1}{4}$ чашки нежирного творога; $\frac{1}{2}$ чашки тертого острого сыра чеддер; $\frac{1}{4}$ чашки сальсы

Взбейте яичный заменитель и соедините его с тофу, который предварительно разомните вилкой. Сбрызните большую глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا и поджаривайте яичную смесь и помидоры, помешивая, пока смесь слегка не затвердеет (примерно 2 минуты). Выключите огонь и добавьте базилик, соль и перец по вкусу. Выложите на тарелку. Разогрейте тортильи в чистой сковороде. Когда они разогреются, поместите их на отдельные тарелки. Разложите по четверти поджаренной смеси (примерно 5 ст. л.) внутрь каждой тортильи и добавьте по 1 ложке творога. Скатайте и положите на блюдо для запекания в микроволновой печи. На каждую свернутую тортилью положите по 2 ст. л. сыра чеддер. Поместите блюдо в микроволновую печь и готовьте, пока сыр не расплавится. На каждую тортилью положите по 1 ст. л. сальсы. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 190, белков — 16,2 г (33%), углеводов — 16 г (33%), жиров — 7,4 г (34%), кальция — 209 мг, клетчатки — 1,9 г; железа — 2 мг, натрия — 409 мг, флавоноидов — 15,5 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 1; овощей — 1; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций — 1/2; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Рисовые шарики с лососем для пикника (на 4 порции)

Морская соль; 2 филе лосося весом всего примерно 7 унций; 6 чашек вареного круглого бурого риса, разделенного на 8 порций, охлажденного до слегка теплого состояния; 4 листа нори, разрезанных пополам

Подготовьте гриль или жаровню. Возьмите 1/2 ч. л. морской соли и посыпьте ею лосося с обеих сторон. Дайте рыбе постоять 5 минут. Поджаривайте на гриле или в жаровне — 4 минуты с каждой стороны или до тех пор, пока он не пропечется изнутри. Нарезьте каждое филе на 4 части. Смочите ладонь водой, затем присыпьте щепоткой соли. Положите один кусок лосося на ладонь и положите сверху 3/4 чашки риса. Сделайте шарик. Всего должно получиться 8 шариков. Накройте каждый шарик половинкой листа нори и подавайте на стол.

Примечание. Если вы не собираетесь есть шарики сразу же, положите их в холодильник. Они отлично подходят для пикника, но их нужно держать на льду.

В одной порции содержится:

калорий — 395, белков — 17,4 г (18%), углеводов — 67,2 г (68%), жиров — 5,8 г (13%), кальция — 45 мг, клетчатки — 5,3 г, железа — 1,6 мг, натрия — 327 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 3; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 1; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Вакаме и соба с похлебкой (на 4 порции)

10 унций сухой гречневой лапши соба; 4 большие креветки; 4 свежих гриба шиитаки; 5 чашек похлебки из скумбрии (5 чашек горячей воды и 2 чайные ложки порошка сушеной скумбрии); $\frac{1}{4}$ ч. л. морской соли; 1 ст. л. соевого соуса с низким содержанием натрия; $\frac{1}{4}$ чашки сушеной водоросли вакаме

Сварите лапшу так, как указано на упаковке. Промойте как следует холодной водой, чтобы смыть с поверхности крахмал. Отставьте в сторону. Вымойте и очистите креветки, оставляя хвосты. Обрежьте ножки у грибов. В большой кастрюле на умеренном огне доведите похлебку из скумбрии до кипения. Добавьте соль и соевый соус и тушите в течение 3 минут. Добавьте к похлебке креветки и грибы и доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь до слабого и варите 5 минут. Добавьте лапшу и вакаме к похлебке с креветками, снова доведите до кипения и выключите огонь. Разложите лапшу поровну в 4 тарелки. Сверху положите креветки, грибы и вакаме и полейте похлебкой. Сразу же подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 272, белков — 10,9 г (16%), углеводов — 52,3 г (79%), жиров — 1,4 г (5%), кальция — 55,8 мг, клетчатки — 4 г, железа — 3,7 мг, натрия — 408,9 мг, флавоноидов — 1,6 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 3; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 3; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — $\frac{1}{2}$; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Чампл сомэн (тонкая вермишель) (на 4 порции)

7 унций сухой вермишели сомэн, $1\frac{1}{2}$ чашки жульена из зеленого перца; $1\frac{1}{3}$ чашки жульена из моркови; $1\frac{1}{2}$ чашки нарезанной капусты; консервная банка тунца в собственном соку весом 13 унций; свежесмолотый черный перец

Варите вермишель сомэн не менее чем в 5 чашках воды в течение 2 минут, следя, чтобы не переварить ее. Промойте холодной водой в течение 3 минут и тщательно обсушите.

Сбрызните большую глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا и нагрейте ее на умеренном огне. Обжарьте вермишель, постоянно помешивая. Добавьте к вермишели овощи и тунца и готовьте еще 1 минуту, помешивая. Выключите огонь, добавьте черного перца по вкусу и помешайте. Разложите вермишель поровну на 4 тарелки и немедленно подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 235, белков — 11,1 г (19%), углеводов — 44,9 г (76%), жиров — 1,3 г (5%), кальция — 43,1 мг, клетчатки — 5 г, железа — 1,5 мг, натрия — 695 мг, флавоноидов — 0,1 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 1 $\frac{1}{2}$; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $\frac{1}{4}$; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Рисовый салат с тофу и чилантро (на 4 порции)

1 упаковка твердого тофулайта весом 10,5 унции; 3 чашки вареного длинного бурого риса; $\frac{1}{4}$ чашки нарезанного свежего чилантро; $\frac{1}{4}$ чашки очищенного и нарезанного кружочками огурца.

Заправка: 2 ст. л. масла канола; 2 ст. л. яблочного уксуса или сидра; 1 мелко нарезанная долька чеснока; 4—8 листьев салата-латука; $\frac{1}{4}$ чашки нарезанного кружочками красного лука

Нарежьте тофу на ломтики толщиной $\frac{1}{3}$ дюйма (примерно 8 мм. — Прим. перев.) и положите в дуршлаг на 15 минут, чтобы стекла жидкость. Раскрошите тофу на маленькие кусочки и поместите в миску. Ровными горстями добавляйте рис, чилантро и огурец. Соедините ингредиенты заправки в блендере и взбивайте, пока все полностью не перемешается. Вылейте заправку на смесь риса с тофу, так чтобы все было равномерно покрыто. Поставьте в холодильник на 20 минут, что-

464 Программа жизни ОСТРОВА ОКИНАВА

бы ароматы перемешались. Разложите листья латука на 4 тарелки; поровну разложите рис на листья салата. Сверху разложите лук и подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 261, белков — 8,5 г (13%), углеводов — 36,3 г (56%), жиров — 9 г (31%), кальция — 50,5 мг, клетчатки — 3,6 г, железа — 1,4 мг, натрия — 70 мг, флавоноидов — 15,5 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — $\frac{1}{3}$; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/рыбы — 0; сладостей — 0

Бургеры «Парадайз» (на 4 порции)

Бургеры; 2 куса твердого тофулайта весом 10,5 унции. Лишнюю воду отожмите в кухонном полотенце; $\frac{1}{2}$ чашки нарезанного сельдерея; $\frac{1}{3}$ чашки нарезанного лука; 2 дольки нарезанного чеснока; 1 консервная банка тунца в собственном соку весом 3 унции; $\frac{1}{4}$ чашки хлебных крошек; $\frac{2}{3}$ ч. л. морской соли; 2 ч. л. соевого соуса с низким содержанием натрия; свежемолотый черный перец; 4 белые пшеничные булочки для бургеров; 2 листочка салата-латука, разрезанных пополам; 1 нарезанный кружочками помидор; $\frac{1}{2}$ чашки нарезанного кружочками лука

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Соедините ингредиенты для бургера в одной миске. Месите как следует, до тех пор пока они не начнут слипаться, если их сжать. Разделите смесь и сделайте 4 бургера. Сбрызните антипригарным спреем масла канола сковороду для выпекания. Положите бургеры в сковороду и пеките 8 минут. Переверните бургеры и пеките еще 5 минут или пока поверхность не станет золотистой. Подавайте с булочками, латуком, помидором и луком.

Одна порция содержит:

калорий — 254, белков — 21,5 г (33%), углеводов — 31,5 г (48%), жиров — 5,5 г (19%), кальция — 148,8 мг, клетчатки — 3,1 г, железа — 4,6 мг, натрия — 980 мг, флавоноидов — 47,1 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 1; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $\frac{1}{4}$; приправ — 1; мяса/рыбы — 0; сладостей — 0

Сладкий картофель с апельсинами (4 порции)

4 сладкие картофелины среднего размера, очищенные и нарезанные кружочками толщиной чуть меньше сантиметра, вымоченные в течение 10 минут в воде и затем обсушенные; $\frac{1}{4}$ чашки апельсинового сока с мякотью с добавлением кальция; 1 ч. л. нарезанной лимонной травы; 1 ст. л. шерри; дольки 1 апельсина; 1 ч. л. коричневого сахара

Поместите сладкий картофель в кастрюльку с большим количеством воды и варите на умеренном огне 8—10 минут, пока он не станет мягким. Не доводите до состояния, когда он будет крошиться. Слейте воду и отставьте в сторону. В той же кастрюльке соедините апельсиновый сок, лимонную траву и шерри, доведите смесь до кипения. Добавьте апельсиновые дольки, коричневый сахар и сладкий картофель. Варите, пока аромат апельсина не перейдет в картофель (примерно 7 минут). Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 167, белков — 2,6 г (6%), углеводов — 38,1 г (91%), жиров — 0,5 г (2%), кальция — 63,3 мг, клетчатки — 4,7 г, железа — 0,9 мг, натрия — 17 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/рыбы — 0; сладостей — 0

Паштет «Бессмертный» (на 4 порции)

1 кусок твердого тофулайта весом 16 унций; $\frac{1}{2}$ чашки свежих нарезанных грибов; 1 мелко нарезанная долька чеснока; $\frac{1}{2}$ ч. л. свежего сока лимона; 1 ст. л. белого мисо; 1 ч. л. готовой горчицы; 2 ст. л. порошка аррорута (кудзу); $\frac{1}{4}$ нарезанного кружочками огурца

Отожмите лишнюю воду из тофу в полотенце. Сбрызните сковороду антипригарным спреем масла канولا и поджаривайте грибы и чеснок на умеренном огне 4 минуты. Добавьте лимонный сок и снимите с огня. Соедините в миске тофу, мисо, горчицу, порошок аррорута, огурец и грибную смесь и размешайте до однородного состояния. Вдавите смесь в форму для выпечки хлеба или кекса и поставьте на ночь в холодильник, чтобы ароматы перемешались. Нарезьте ломтями и подавайте с крекерами или хлебом из цельной пшеницы.

Одна порция содержит:

калорий — 59, белков — 7,4 г (49%), углеводов — 3,3 г (22%), жиров — 1,7 г (27%), кальция — 46,6 мг, клетчатки — 1,3 г, железа — 1,2 мг, натрия — 171 мг, флавоноидов — 25,4 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Лазанья со шпинатом «Шангри-Ла» (на 4 порции)

6 листов лазаньи; 2 чашки нарезанного шпината; $1\frac{1}{4}$ чашки нежирного сыра рикотта; $\frac{1}{4}$ чашки тертого сыра пармезан; $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного орегано; $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного базилика; щепотка соли; свежесмолотый черный перец; 3 чашки соуса для спагетти, не содержащего мясных продуктов; $\frac{1}{2}$ чашки тертого соевого сыра пониженной жирности или сыра моцарелла из частично снятого молока

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Готовьте лазанью согласно инструкции на упаковке. Когда она будет готова и остынет, разделите листы на половинки. Сбрызните сковороду антипригарным спреем масла канولا и поджаривайте шпинат 1 минуту. Дайте немного остынуть. В миске смешайте шпинат, рикотту, пармезан, орегано и базилик. Добавьте в смесь соли и перца по вкусу. Сбрызните 20-сантиметровую сковороду антипригарным спреем масла канола. На дно сковороды налейте $\frac{1}{2}$ чашки соуса для спагетти. Положите сверху 4 лазаньи и накройте все половиной шпинатной смеси. Залейте 1 чашкой соуса. Положите сверху оставшиеся 4 лазаньи. Налейте сверху $\frac{1}{2}$ чашки соуса. Засыпьте все соевым сыром. Накройте сковороду фольгой и пеките 20 минут. Раскройте сковороду и пеки-те еще 10 минут или пока поверхность не станет светло-коричневой. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 414, белков — 23 г (27%), углеводов — 57,9 г (45%), жиров — 9,7 г (29%), кальция — 565 мг, клетчатки — 6,3 г, железа — 3 мг, натрия — 382 мг, флавоноидов — 4,4 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 1; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих кальций, — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Чампл из тофу с орехами кешью (на 4 порции)

2 тонко нарезанные дольки чеснока; 2 упаковки обычного тофулайта весом по 10,5 унции, помещенного в бумажном полотенце на 3 минуты в микроволновую печь, а затем разломанного примерно на 16 кубиков; $\frac{1}{2}$ чашки орехов кешью; 1 чашка разрезанных на 4 части молодых грибов; 2 ч. л. соевого соуса с низким содержанием натрия; 2 ст. л. нарубленной петрушки

Сбрызните сковороду антипригарным спреем масла канола и поджаривайте чеснок на умеренном огне 30 секунд. Добавьте тофу и ке-

шью и продолжайте готовить на умеренном до слабого огне, пока тофу не станет золотистым (3—4 минуты). Добавьте грибы и готовьте, пока они не станут мягкими (еще 2 минуты). Увеличьте огонь до сильного и добавьте соевый соус. Сразу же снимите с огня и добавьте петрушку. Разложите поровну на 4 тарелки и подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 170, белков — 14,2 г (33%), углеводов — 8,9 г (21%), жиров — 10,2 г (54%), кальция — 80,7 мг, клетчатки — 0,8 г, железа — 2,6 мг, натрия — 245 мг, флавоноидов — 31 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 1/2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/рыбы — 0; сладостей — 0

ОБЕД

Печеный тофу по-средиземноморски (на 4 порции)

1 фунт твердого или эстратвердого тофу; 1 ст. л. оливкового масла; 2 чашки очищенных и размятых помидоров; 1/2 чашки нарезанных кубиками грибов; 1/4 ч. л. соли; 1/2 ч. л. сушеного орегано; 1 долька нарезанного чеснока; 5 нарубленных крупных листьев базилика

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Слейте жидкость с тофу в дуршлаг. Порежьте тофу на 12 ломтиков толщиной примерно 0,5 см. В маленьком ковшике соедините оливковое масло, помидоры, грибы, соль, орегано и чеснок. Доведите до кипения и варите на умеренном огне примерно 5 минут. Сбрызните блюдо для выпечки антипригарным спреем масла канولا и добавьте тофу. Сверху налейте томатный соус и выпекайте 20 минут. Разложите на 4 тарелки и подавайте с листьями базилика.

Одна порция содержит:

калорий — 91, белков — 8,9 г (39%), углеводов — 4,2 г (18%), жиров — 5,1 г (50%), кальция — 59,3 мг, клетчатки — 0,7 г, железа — 1,3 мг, натрия — 256 мг, флавоноидов — 23,2 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 1¹/₄; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Фаршированный зеленый перец (на 4 порции)

1 кусок твердого тофулайта весом 10,5 унции, отжатый в полотенце; 1/2 чашки мелких креветок, отваренных и очищенных; 4 свежих маленьких гриба, нарубленных кусочками; 1 порубленная долька чеснока; 1 ст. л. порошка аррорута (кудзу); 2 ч. л. порошка карри; щепотка морской соли; свежемолотый черный перец; 4 больших зеленых перца, разрезанных вдоль на половинки и очищенных от семян; 1 ст. л. масла канولا

Предварительно разогрейте духовку до 150 °С. Соедините в миске тофу, креветки, грибы, чеснок, аррорут и приправы. Хорошо размешайте руками, пока смесь не начнет склеиваться при сжатии. Положите 2—3 ст. л. смеси на каждую из половинок зеленого перца. Смажьте маслом канولا фарш и поместите перцы на противень, смазанный маслом канولا. Выпекайте 10 минут, затем подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 131, белков — 10 г (33%), углеводов — 12,9 г (39%); жиров — 5,3 г (37%), кальция — 63,1 мг, клетчатки — 3,4 г, железа — 2,2 мг, натрия — 135 мг, флавоноидов — 20,7 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Фаршированные грибы «Портобелло» (на 4 порции)

8 больших грибов «Портобелло»; 1 кусок твердого тофулайта весом 10,5 унции, отжатый в полотенце; 2 чашки нарезанного свежего шпината; 1 долька чеснока; $\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли; $\frac{1}{2}$ чашки хлебных крошек

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Отрежьте и вымойте ножки грибов, мелко нарубите. Вымойте шляпки грибов. Положите в кухонный процессор тофу, шпинат, чеснок и соль и доведите до состояния однородной смеси. Сбрызните глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا и поджаривайте ножки грибов вместе с пюре с тофу, пока грибы не станут мягкими (примерно 3 минуты). Добавьте к смеси с тофу хлебные крошки. Возможно, вам понадобится еще крошек, если смесь окажется недостаточно сухой. Добавляйте по 1 ст. л. и продолжайте перемешивать, пока начинка не будет слипаться, если ее сдавить. Наполните каждую шляпку 4 ст. л. начинки. Сбрызните большой противень антипригарным спреем масла канола. Разложите шляпки с начинкой на противне и выпекайте примерно 20 минут или пока грибы не станут мягкими. Подавайте по 2 шляпки на каждую тарелку.

Одна порция содержит:

калорий — 96, белков — 11,1 г (46%), углеводов — 10,5 г (43%), жиров — 1 г (10%), кальция — 121,1 мг, клетчатки — 5,5 г, железа — 1,8 мг, натрия — 412 мг, флавоноидов — 15,5 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 3; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Восточно-западные крокеты из тофу (на 4 порции)

$\frac{1}{2}$ чашки мелко нарезанного лука; $\frac{1}{3}$ чашки вареных кукурузных початков; 1 консервная банка тунца в собственном соку весом 3 унции; 2 куса твердого тофулайта весом по 10,5 унции, отжатых в полотенце; $\frac{1}{4}$ ч. л.

морской соли; свежесмолотый перец; $\frac{1}{4}$ чашки неочищенной пшеничной муки; 2 яйца или $\frac{1}{2}$ чашки заменителя яиц, слегка взбитых; 1 чашка хлебных крошек; 4 пучка водяного кресса

Предварительно разогрейте духовку до 180°C. Сбрызните большую глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا и поджаривайте на ней лук, пока он не станет мягким и прозрачным (4–5 минут). Добавьте кукурузу и тунца и готовьте на слабом огне примерно 2 минуты. Снимите с огня и дайте остынуть. Разомните тофу вилкой в миске. Добавьте луковую смесь, морскую соль и перец по вкусу. Слепите 8 толстых лепешек толщиной $\frac{1}{2}$ дюйма. Поместите муку, яйца и хлебные крошки в 3 отдельные миски. Посыпьте каждую лепешку мукой, затем окуните лепешки в яйцо и плотно засыпьте хлебными крошками. Поместите лепешки из тофу на противень и выпекайте 7–10 минут с каждой стороны или пока панировка не станет золотисто-коричневой. Разложите на 4 тарелки водяной кресс и положите по 2 крокета на каждую. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 183, белков — 21,8 г (48%), углеводов — 16,2 г (35%), жиров — 4 г (20%), кальция — 113 мг, клетчатки — 1,9 г, железа — 2,8 мг, натрия — 473 мг, флавоноидов — 44,6 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 1; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $\frac{1}{4}$; приправ — 0; мяса/яиц — 0 (яйца «Омега-3» можно считать пищей, содержащей жиры омега-3); сладостей — 0

*Чапати, фаршированные тофу с травами
по-мексикански (4 порции)*

Соус: 1 авокадо, очищенный, с удаленной косточкой; $\frac{1}{2}$ чашки свежих листьев базилика; 1 ч. л. сушеного тимьяна; 1 ч. л. свежего, нарезанного укропа; 2 дольки нарубленного чеснока; 1 ч. л. оливкового масла; $\frac{1}{4}$ ч. л. морской соли; свежесмолотый черный перец

472 Программа жизни ОСТРОВА ОКИНАВА

8 маленьких чапати или тонких, не содержащих жира тортильи; 1 контейнер твердого тофулайта весом 10,5 унции, нарезанного на 8 прямоугольников; 1 чашка ростков люцерны; сальса (по желанию)

Соедините в кухонном процессоре или блендере ингредиенты для соуса и доведите их до состояния однородной смеси. Положите по 1 ст. л. соуса на чапати, сверху накройте кусочком тофу и добавьте 2 ст. л. ростков люцерны, затем заверните. То же самое сделайте с остальными чапати. Подавайте, если пожелаете, с сальсой.

Одна порция содержит:

калорий — 215, белков — 5,6 г (10%), углеводов — 30,8 г (35%), жиров — 8,8 г (37%), кальция — 67,8 мг, клетчатки — 14,8 г, железа — 1,3 мг, натрия — 546 мг, флавоноидов — 16,5 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 1,5; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Тофу, запеченный с сыром (на 4 порции)

2 куска твердого тофулайта весом 10,5 унции каждый, обсушенных, завернутых в бумажное полотенце, на 3 минуты положенных в микроволновую печь и затем разрезанных на 2 половины горизонтально; $\frac{1}{3}$ чашки соуса песто; $\frac{1}{3}$ чашки разломанного на кусочки частично обезжиренного сыра моцарелла; $\frac{1}{4}$ чашки тертого сыра пармезан

Предварительно разогрейте духовку до 180 °C. Залейте тофу соусом песто и поставьте в холодильник на 10 минут. Сбрызните противень антипригарным спреем масла канولا. Переложите тофу на противень и сверху положите кусочки сыра моцарелла. Залейте тофу оставшимся маринадом песто, сверху посыпьте сыром пармезан. Выпекайте 6 минут, затем положите на отдельные тарелки с хлебом из цельной пшеницы (по желанию).

Одна порция содержит:

калорий — 204, белков — 16,8 г (33%), углеводов — 6,2 г (12%), жиров — 12,7 г (55%), кальция — 300,7 мг, клетчатки — 0 г, железа — 1,7 мг, натрия — 496 мг, флавоноидов — 31 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — $1/2$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Жареный тофу с грибами (на 4 порции)

4 куса твердого тофулайта весом по 10,5 унции каждый, обсушенного (см. примечание); свежемолотый черный перец; мука универсальная для обсыпания; 8 свежих грибов шиитаки без ножек; 2 упаковки грибов еноки, с отрезанными твердыми частями ножек (каждая упаковка разрезана на 8 частей); $1/4$ чашки порубленного лука шалота; 2 ч. л. соевого соуса с низким содержанием натрия; 1 ст. л. саке

Вотрите щепотку соли и перца в поверхность каждой из сторон всех кусков тофу и посыпьте слегка 2 ст. л. муки. Сбрызните глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا. Поджарьте 2 куса тофу в большой сковороде на умеренном огне примерно в течение 2 минут. Положите половину шиитаки, еноки и лука в центр сковороды и поджаривайте на умеренно-слабом огне примерно 2 минуты. Снимите сковороду с огня. Вылейте 1 ч. л. соевого соуса и $1/2$ ст. л. саке на грибы. Помешайте. Переложите тофу на 2 тарелки и на него положите порцию зажаренных грибов. Прodelайте то же самое с 2 оставшимися кусками тофу и остальными грибами и луком. Подавайте на стол.

Примечание. Чтобы обсушить тофу, не сломав его, заверните 1 брусок твердого тофу в 2 бумажных полотенца и поместите его на плоскую разделочную доску. Сверху положите груз (12—15 унций); отлично подойдет 1—2 пакета с фасолью). Вытяните разделочную доску с помощью кухонного полотенца, положенного под доску. Пусть тофу остается под грузом 15—45 минут.

474 Программа жизни ОСТРОВА ОКИНАВА

Одна порция содержит:

калорий — 151, белков — 13,6 г (36%), углеводов — 20,2 г (53%), жиров — 2,1 г (13%), кальция — 74 мг, клетчатки — 1,5 г, железа — 2,3 мг, натрия — 394 мг, флавоноидов — 61,9 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 1; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 3; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Тофу а-ля сезам (на 4 порции)

2 куска экстратвердого тофулайта весом по 10,5 унции каждый; $\frac{1}{4}$ чашки неочищенной пшеничной муки; соус: 3 ст. л. рисовой водки саке; 3 ст. л. низконатриевого соевого соуса; $\frac{1}{2}$ ст. л. масла из жареных семечек сезами; 1 ч. л. тертого имбиря; $\frac{1}{4}$ ч. л. нарубленного перца чили (по желанию); $\frac{1}{2}$ чашки порошка из белых семечек сезами (если не удастся найти, возьмите целые семечки); водяной кресс

Обсушите тофу, обернув его в бумажное полотенце и положив под груз (под пакет сушеной фасоли или рубленых овощей, лучше всего килограммовый). Предварительно разогрейте духовку до 230 °С. Разрежьте тофу на половинки горизонтально, так чтобы получилось четыре ломтя. Посыпьте тофу мукой. Смешайте ингредиенты для соуса и вымачивайте ломти тофу в этой смеси 5 минут. Переверните и вымачивайте еще 5 минут. Обсушите тофу и посыпьте ломти порошком сезами. Сбрызните противень антипригарным спреем масла канولا и положите на него ломти тофу. Выпекайте 7—10 минут или до тех пор, пока поверхность не станет золотистого цвета. Разложите на 4 тарелки с гарниром из водяного кресса.

Одна порция содержит:

калорий — 176, белков — 14,1 г (32%), углеводов — 11,2 г (25%), жиров — 8 г (41%), кальция — 169,9 мг, клетчатки — 2,2 г, железа — 3,1 мг, натрия — 595 мг, флавоноидов — 31 мг

*Состав порции**в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:*

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Салат с креветками шури (на 4 порции)

1 чашка обрезанной и нарубленной спаржи; 8 унций креветок среднего размера, отваренных и нарезанных на кусочки величиной 0,5 см; $\frac{2}{3}$ чашки мелко нарезанного кубиками красного лука; 3 чашки вареного длинно-го риса «жасмин».

Заправка: 1 нарезанная долька чеснока; $\frac{1}{4}$ чашки масла канولا; $\frac{1}{4}$ чашки яблочного уксуса или сидра; щепотка морской соли; свежемолотый черный перец

Отварите на пару спаржу, пока она не станет мягкой (4 минуты). Тщательно слейте воду. Соедините в миске чеснок и масло канола. Понемногу добавляйте уксус, энергично взбивая. Добавьте соль и черный перец по вкусу и все хорошо размешайте. Соедините вместе заправку, спаржу, креветки и лук. Размешивайте хорошо, добавляя части поровну. Добавьте рис и слегка встряхните. Подавайте в салатнице.

Одна порция содержит:

калорий — 348, белков — 15,6 г (18%), углеводов — 37,3 г (43%), жиров — 15 г (39%), кальция — 67,7 мг, клетчатки — 1,6 г, железа — 3,3 мг, натрия — 162 мг, флавоноидов — 13,6 мг

*Состав порции**в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:*

зерновых — 1,5; овощей — $\frac{1}{2}$; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Плов с морковной ботвой (на 4 порции)

1 нарубленная долька чеснока; 2 чашки нарезанной морковной ботвы; 4 чашки вареного длиннозерного бурого риса; щепотка морской соли; свежесмолотый перец

Сбрызните глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا и поджаривайте чеснок на умеренном огне в течение 30 секунд. Добавьте морковную ботву и готовьте 1—2 минуты, или до тех пор пока она не станет мягкой. Добавьте рис, размешивайте, пока рис и ботва равномерно не перемешаются (примерно 3 минуты). Посолите морской солью и поперчите по вкусу. Разложите поровну на 4 тарелки и подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 217, белков — 5,1 г (9%), углеводов — 45 г (83%), жиров — 1,8 г (7%), кальция — 20,9 мг, клетчатки — 3,5 г, железа — 0,8 мг, натрия — 46 мг, флавоноидов — 57,5 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 1; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Пазля быстрого приготовления (на 4 порции)

1 чашка нарубленного лука; 5 чашек воды; $1\frac{3}{4}$ чашки длиннозерного белого риса; $\frac{1}{2}$ чашки нарезанной на ломтики нежирной колбасы из индейки; $\frac{1}{4}$ ч. л. давленных шафрановых волокон; 3 унции креветок среднего размера, очищенных, без прожилок и разрезанных вдоль пополам; $1\frac{1}{2}$ чашки замороженного гороха; $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого красного перца; 8 маленьких очищенных моллюсков; 12 мидий, очищенных (бородки отделены)

Сбрызните среднего размера кастрюлю антипригарным спреем масла канولا и нагрейте ее на умеренном огне. Положите лук и го-

товьте его 2 минуты, постоянно помешивая. Добавьте воду, рис, колбасу из индейки и шафран и доведите все до кипения, затем убавьте огонь до слабого. Накройте крышкой и тушите 12 минут до тех пор, пока рис не станет частично мягким и останется еще достаточно воды. Добавьте, постоянно помешивая, креветки, горох и красный перец и переложите смесь в большую плоскую кастрюлю или на противень. Заранее разогрейте духовку до 190° С. Разложите моллюсков и мидии по краю противня и плотно накройте фольгой. Выпекайте смесь 30 минут или пока моллюски и мидии не откроются, а рис станет мягким. Снимите с огня и уберите все не открывшиеся моллюски и мидии. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 474, белков — 27,8 г (23%), углеводов — 79,4 г (67%), жиров — 4,1 (8%), кальция — 93,8 мг, клетчатки — 4,3 г, железа — 13,3 мг, натрия — 416 мг, флавоноидов — 17,9 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 1/2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1,5; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Тушеный рис с водяным крессом и тунцом (на 4 порции)

1 нарубленная долька чеснока; 1 консервная банка тунца в собственном соку весом 3 унции; 2 чашки нарезанного водяного кресса; 4 чашки вареного длиннозерного риса басмати; 1 ч. л. китайского куриного порошка для похлебки; морская соль; свежесмолотый черный перец

Сбрызните большую глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا и пассеруйте чеснок на умеренном огне 30 секунд. Добавьте тунца и размешайте. Добавьте водяной кресс и готовьте, пока зелень не «увянет» (примерно 2 минуты). Добавьте рис, уменьшите огонь и готовьте, постоянно помешивая, пока ингредиенты хорошо не размешаются (примерно 3 минуты). Добавьте куриный порошок, соль и перец по вкусу. Разложите в 4 миски и подавайте.

478 Программа жизни ОСТРОВА ОКИНАВА

Одна порция содержит:

калорий — 217, белков — 9,2 г (32%), углеводов — 41,7 г (77%), жиров — 1,9 г (8%), кальция — 49,8 мг, клетчатки — 2,8 г, железа — 1,2 мг, натрия — 123 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — $\frac{1}{2}$; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $\frac{1}{4}$; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Карри со шпинатом и тофу (на 4 порции)

5 чашек мелко нарезанного шпината; 1 кусок твердого тофулайта весом 10,5 унции, откинутый на дуршлаг; $\frac{1}{2}$ большой луковицы, нарубленной ($\frac{2}{3}$ чашки); 2 дольки нарезанного чеснока; 1 ст. л. лимонного сока; 4 чашки отваренного длиннозерного бурого риса.

Специи: 1 ст. л. устричного соуса; $\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли; свежесмолотый черный перец; 2 ст. л. порошка карри; $1\frac{1}{2}$ ч. л. порошка кумина (по желанию); $\frac{1}{2}$ чашки воды

Обжарьте шпинат в смазанной маслом канولا глубокой сковороде. Отставьте в сторону. Разомните тофу вилкой или руками. Нагрейте вок на умеренном огне, смазав его маслом канولا. Положите лук и чеснок и жарьте, помешивая, пока лук не станет мягким (примерно 3 минуты). Соедините все специи в миске. Добавьте тофу в вок и готовьте на умеренном огне примерно 4 минуты, пока тофу не подсохнет. Добавьте шпинат и специи и доведите все до кипения. Убавьте огонь до умеренно слабого и готовьте 3—4 минуты — пока жидкость не выпарится. Сбрызните лимонным соком и размешайте. Подавайте с рисом.

Одна порция содержит:

калорий — 283, белков — 11,5 г (16%), углеводов — 52,5 г (74%), жиров — 3,4 г (11%), кальция — 115 мг, клетчатки — 6,9 г, железа — 3,4 мг, натрия — 478 мг, флавоноидов — 29,1 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — $1/2$; сладостей — 0

Блины на тиве (на 4 порции)

$3/4$ чашки заменителя яиц; $1\frac{1}{2}$ чашки снятого молока; $1/2$ чашки пива; $1\frac{3}{4}$ чашки универсальной муки; щепотка морской соли; 2 ст. л. масла канولا. Сверху можно положить: тофунез, сельдерей, брокколи, тыкву, морковь, голубику, креветки, красную фасоль, рис

В большой миске как следует взбейте заменитель яиц. Добавьте снятое молоко и пиво, хорошо размешайте. Медленно добавляйте муку. Добавьте морскую соль и масло, энергично взбивайте 5 минут, пока все не перемешается. Поставьте в холодильник на 1 час. Сбрызните сковороду антипригарным спреем масла канола. Налейте $1/3$ чашки теста в сковороду и покачайте ее, чтобы тесто разлилось по краям. Жарьте 1—2 минуты — пока поверхность не станет золотистой. Переверните блин и жарьте с другой стороны до золотисто-коричневого цвета. Готовые блины сохраняйте теплыми. Если тесто начнет густеть, добавляйте снятое молоко по 1 ст. л. Сверху положите любые овощи или фрукты и заверните. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 320, белков — 14 г (18%), углеводов — 44,3 г (55%), жиров — 9 г (25%), кальция — 148,3 мг, клетчатки — 1,4 г, железа — 3,3 мг, натрия — 169 мг, флавоноидов — 11,4 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

(с 1 ст. л. тофунеза, $1/2$ чашки рубленого сельдерея и $1/3$ чашки отваренной на пару брокколи):

зерновых — 1; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — $1/4$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Макароны со шпинатом «Саншайн» (на 4 порции)

10 унций спагетти из цельной муки; 2 нарезанные дольки чеснока; $\frac{1}{2}$ чашки крупно нарезанных грецких орехов; $\frac{1}{2}$ чашки высушенных на солнце помидоров, нарезанных на полоски примерно в 0,5 см; щепотка молотого мускатного ореха; 2 чашки ростков шпината; $\frac{1}{2}$ чашки размятой брынзы; щепотка морской соли; свежемолотый черный перец

Доведите большую кастрюлю воды до кипения. Всыпьте макароны и варите до состояния «аль денте», как указано в инструкции. За несколько минут до того, как макароны сварятся, сбрызните большую глубокую сковороду антипригарным спреем масла канولا и нагрейте ее на умеренном огне. Добавьте чеснок и обжаривайте его 1 минуту. Добавьте грецкие орехи и обжаривайте их, пока они слегка не потемнеют и не появится запах жареного (примерно 1 минуту). Добавьте помидоры и жарьте примерно 1 минуту, пока они не прогреются. Посыпьте щепоткой мускатного ореха. Добавьте в сковороду шпинат и, помешивая, готовьте примерно 30 секунд, пока листья не увянут. Слейте воду с макарон и добавьте соус и размятую брынзу. Приправьте по вкусу солью и перцем. Разложите поровну на 4 тарелки и сразу же подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 425, белков — 16,3 г (16%), углеводов — 60,3 г (58%), жиров — 16,2 (33%), кальция — 156,3 мг, клетчатки — 8 г, железа — 4,2 мг, натрия — 308 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 2,5; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Простые спагетти «Пеперончини» (на 4 порции)

10 унций спагетти из неочищенной муки или другого сорта; 1 ст. л. масла канола; 5 нарубленных долек чеснока; 1 ч. л. сухих хлопьев красного перца; $\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли

Сварите спагетти «аль денте», как указано на упаковке. Непосредственно перед тем как спагетти будут готовы, разогрейте масло в большой глубокой сковороде на среднем огне. Добавьте чеснок и хлопья красного перца и готовьте 30 секунд. Слейте воду. Переложите спагетти на сковороду, помешайте как следует, затем добавьте морскую соль, еще помешайте и готовьте на умеренном огне 1 минуту. Хорошо размешайте, чтобы спагетти были полностью покрыты смесью чеснока и масла. Разложите поровну на 4 тарелки и сразу же подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 286, белков — 10,8 г (13%), углеводов — 55 г (65%), жиров — 8,5 г (22%), кальция — 37,1 мг, клетчатки — 0,3 г, железа — 2,8 мг, натрия — 51 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 3; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Макароны с пряным томатным соусом (на 4 порции)

8 унций спагетти из цельной муки; 1 банка весом 14,5 унции консервированных тушеных помидоров в собственном соку с низким содержанием натрия; 1 зеленый перец (примерно 5 унций), нарезанный на дольки; 2 ст. л. томатной пасты с низким содержанием натрия; 1 ст. л. порошка чили; щепотка морской соли; $\frac{1}{4}$ ч. л. чесночного порошка; $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного базилика; 1 банка консервированной фасоли кидни весом 8 унций, промытой в воде и обсушенной; 2 ч. л. порошка аррорута (кудзу); $\frac{1}{4}$ чашки воды

Отварите спагетти в соответствии с указаниями на упаковке, слейте воду. Закройте крышкой и поставьте в теплое место. Одновременно в кастрюле среднего размера соедините помидоры, перец, томатную пасту, порошок чили, соль, чесночный порошок и базилик и готовьте на умеренном огне. Доведите до кипения, убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и тушите 3 минуты. Добавьте, помешивая, фасоль. Раз-

ведите порошок аррорута (кудзу) в воде и добавьте полученную жидкость в томатную смесь. Готовьте на слабом огне, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет и начнет пузыриться (примерно 1 минуту). Залейте соусом теплые макароны.

Одна порция содержит:

калорий — 428, белков — 22,8 г (21%), углеводов — 86,9 г (79%), жиров — 1,9 г (4%), кальция — 85,6 мг, клетчатки — 15,9 г, железа — 8 мг, натрия — 95 мг, флавоноидов — 6,4 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 3; овощей — 1½; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3 жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Лазанья с цуккини (на 6 порций)

6 лазаний; 2 среднего размера цуккини, нарезанных вдоль, чтобы получилось 10 полосок; 1 чашка мелко нарубленной моркови; 2 чашки мелко нарезанного лука; 4 нарубленные дольки чеснока; 2 чашки готового соуса «Маринара»; 2 ст. л. нарезанных свежих листьев базилика; свежемолотый черный перец; 1½ чашки измельченного соевого сыра моцарелла; ½ чашки тертого сыра пармезан; ½ чашки измельченных грецких орехов

Разогрейте плиту. Приготовьте лазанью, как указано на упаковке, и отставьте в сторону. Сбрызните противень антипригарным спреем масла канولا и разложите цуккини на нем в один слой. Слегка сбрызните маслом канولا. Выпекайте цуккини 5 минут или пока они не станут хрустящими и нежными. Переверните один раз. Дайте остыть. Сбрызните кастрюлю антипригарным спреем масла канولا и нагрейте ее на умеренном огне. Добавьте морковь, лук и чеснок и готовьте 5 минут — пока овощи не станут мягкими. Постоянно помешивайте. Добавьте к овощам соус «Маринара», базилик и перец по вкусу и доведите до кипения, затем убавьте огонь до слабого. Накройте крышкой и тушите 10 минут, постоянно помешивая.

В небольшой миске смешайте моцареллу и пармезан и отставьте в сторону. Разогрейте духовку до 190 °С. Сбрызните противень емкостью 2 л антипригарным спреем масла канولا, положите на него два листа лазаньи. Полейте одной третью соуса. Посыпьте сверху одной третью грецких орехов. Сверху положите четыре кружочка цуккини. Посыпьте одной третью сырной смеси. Повторите процедуру в том же порядке, меняя направление трех кружочков цуккини в каждом слое, и ими же и закончите (сырную смесь оставьте). Накройте противень и выпекайте 20 минут. Снимите крышку, посыпьте сверху сырной смесью и выпекайте еще 10 минут, пока поверхность не станет светло-коричневой. Перед подачей на стол дайте постоять 15 минут, чтобы легче было резать.

Одна порция содержит:

калорий — 367, белков — 17,8 г (21%), углеводов — 37,1 г (29%), жиров — 17 г (53%), кальция — 326 мг, клетчатки — 5,7 г, железа — 2 мг, натрия — 802 мг, флавоноидов — 44 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 1/2; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Чечевица «Строгановф» (на 4 порции)

1 1/2 чашки чечевицы; 4 1/2 чашки воды; щепотка морской соли; 1 1/2 чашки нарезанных молодых грибов; 1 чашка жульена из зеленого перца; 1/2 чашки нарубленного лука; 3 ст. л. цельной пшеничной муки; 2 ч. л. готовой горчицы; свежесмолотый черный перец; 1 упаковка простого нежирного йогурта весом 8 унций; 3 чашки сваренной яичной лапши; 4 ст. л. нарезанного зеленого лука

Положите чечевицу в большую кастрюлю, добавьте воду и соль и доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь до умеренно слабого и накройте кастрюлю крышкой. Варите примерно 30 минут — пока чечевица не размякнется. Слейте воду, но не выливайте ее. Добавьте

в жидкость воды, чтобы получилось $1\frac{1}{2}$ чашки. Поставьте чечевицу в теплое место. Сбрызните большую сковороду антипригарным спреем масла канولا и нагрейте на умеренном огне. Добавьте грибы, перец и лук и варите 5—7 минут или пока овощи не станут мягкими. В мисочке смешайте муку, горчицу и черный перец. Добавьте, помешивая, овощную смесь. Добавьте жидкость из-под чечевицы и все хорошо размешайте. Готовьте на умеренном огне, пока смесь не станет однородной и не загустеет (примерно 3 минуты). Добавьте чечевицу в сковороду и хорошо размешайте. Непосредственно перед подачей добавьте, помешивая, в чечевицу йогурт. Разложите поровну лапшу на 4 тарелки и полейте сверху смесью «Строгоанофф». На каждую порцию отведите по ложке зеленого лука.

Одна порция содержит:

калорий — 487, белков — 31,1 г (26%), углеводов — 84,7 г (69%), жиров — 3,8 г (7%), кальция — 185,1 мг, клетчатки — 25,4 г, железа — 9,4 мг, натрия — 174 мг, флавоноидов — 11,1 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — $1\frac{1}{2}$; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — $\frac{1}{4}$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Помидоры «Бручетта» (на 4 порции)

2 спелых среднего размера помидора (примерно по 4 унции каждый) с удаленной сердцевинкой, разрезанные поперек на 2 части; морская соль; 1 ч. л. раздавленных горошин черного перца; 4 ломтика французского багета; 1 очищенная долька чеснока; 2 ст. л. нарезанных свежих листьев базилика

Приготовьте гриль или жаровню. В миску сложите помидоры, добавьте щепотку морской соли и перец. Сбрызните антипригарным спреем масла канولا и встряхните, чтобы все перемешалось. Положите помидоры на гриль разрезанной стороной вниз. Закройте и запекайте 10 минут. Переверните помидоры и запекайте еще 5 минут. Пере-

ложите помидоры на поднос, чтобы остудить. Когда помидоры остынут, снимите кожицу. Каждую половинку разрежьте на 2 части. Посолите и поперчите. Переложите ломтики хлеба на поднос и натрите их очищенным чесноком. На каждый ломтик положите по 2 кусочка помидора и сверху посыпьте базиликом. Сразу же подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 83, белков — 2,8 г (14%), углеводов — 16,3 г (78%), жиров — 1 г (10%), кальция — 27,3 мг, клетчатки — 1,6 г, железа — 1,1 мг, натрия — 194 мг, флавоноидов — 0,5 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 1; овощей — $1/2$; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Простой овощной чампл (на 4 порции)

6 унций твердого тофулайта, отжатого в бумажном полотенце; $1\frac{1}{2}$ чашки побегов фасоли, нарезанных на полоски длиной 2 дюйма; $1/2$ нарубленного маленького кочана капусты; $1/2$ чашки соевых ростков; морская соль; свежесмолотый перец

Сбрызните большую сковороду антипригарным спреем масла канولا. Разрежьте тофу на кубики размером в дюйм и положите их на сковороду. Готовьте 3—4 минуты на умеренном огне, пока тофу не станет золотистым. Отставьте в сторону. Сбрызните ту же сковороду спреем масла канولا и поджарьте, помешивая, фасоль, капусту и побеги сои. Готовьте на умеренном огне, пока овощи не станут нежными (4—5 минут). Снова положите тофу на сковороду и перемешайте с овощами. Посолите и поперчите по вкусу.

Одна порция содержит:

калорий — 47, белков — 4,3 г (36%), углеводов — 6,7 г (56%), жиров — 0,8 г (16%), кальция — 60,2 мг, клетчатки — 2,9 г, железа — 1,4 мг, натрия — 81 мг, флавоноидов — 17,1 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Тушеная хечима

с подливкой из мисо (на 4 порции)

5 унций куриной грудки без кожи и костей; 3 чашки хечимы, нарезанной на кусочки в полдюйма толщиной (если хечиму невозможно достать, возьмите цуккини); $1\frac{1}{2}$ чашки саке; 1 ч. л. коричневого сахара; $1\frac{1}{2}$ ст. л. мисо с низким содержанием натрия; 4 унции твердого тофулайта, нарезанного на кубики размером в дюйм

Залейте курицу большим количеством воды. Доведите до кипения и готовьте 5 минут или пока она полностью не проварится. Выньте курицу и оставьте 1 чашку бульона. Порежьте курицу на кубики размером с дюйм. Сбрызните вок антипригарным спреем масла канولا. Обжарьте хечиму и курицу на умеренном огне, добавьте бульон и саке, доведите до кипения, затем убавьте огонь до слабого. Готовьте, пока хечима не станет мягкой (7–9 минут), несколько раз переверните кусочки. Добавьте сахар и мисо и помешайте, чтобы сахар растворился. Добавьте тофу и продолжайте готовить, пока жидкость не испарится (примерно 5 минут).

Одна порция содержит:

калорий — 113, белков — 11,6 г (41%), углеводов — 6,6 г (23%), жиров — 1 г (8%), кальция — 33,1 мг, клетчатки — 1,2 г, железа — 1 мг, натрия — 145 мг, флавоноидов — 7,1 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — $1\frac{1}{2}$; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — $1\frac{1}{2}$; сладостей — 0

Тофу, лосось и овощи с крем-соусом мисо (на 4 порции)

6 унций твердого тофулайта; 2 нарубленные дольки чеснока; 15 унций филе лосося, нарезанного на кубики размером полдюйма; 1 маленькая головка брокколи, разделенная на соцветия (примерно 3 чашки); 1 маленькая морковка, нарезанная на кубики размером полдюйма (примерно половина чашки); $\frac{1}{4}$ чашки сухого белого вина; $\frac{1}{2}$ чашки снятого молока; $1\frac{1}{2}$ ст. л. мисо с низким содержанием натрия; свежемолотый черный перец

Нарежьте тофу на кубики размером полдюйма. Сбрызните большую кастрюлю антипригарным спреем масла канولا и пассеруйте чеснок на умеренном огне. Когда он станет светло-коричневым, добавьте лосося и обжаривайте его, пока он не станет с обеих сторон золотистого цвета (около 3 минут). Добавьте к лососю брокколи, морковь, сельдерей, тофу и белое вино. Доведите до кипения на сильном огне. Добавьте молоко, снова доведите до кипения, затем убавьте огонь до очень слабого. Добавьте мисо и помешайте до полного растворения. Готовьте, пока жидкость не уменьшится на три четверти (примерно 5 минут). Добавьте перец и подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 230, белков — 27,4 г (48%), углеводов — 10,5 г (18%), жиров — 7,7 г (30%), кальция — 117,8 мг, клетчатки — 3,3 г, железа — 2,1 мг, натрия — 231 мг, флавоноидов — 15,5 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 4; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 6; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $1\frac{1}{4}$; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Чампл с гойей (на 4 порции)

1 кусок экстратвердого тофулайта весом 10,5 унции, обсушенного и нарезанного на кубики размером в дюйм; 1 большая гойя (горькая тыква), очищенная от сердцевины и косточек и тонко нарезанная (если не сможете

достать, возьмите зеленую тыкву); 2 яйца или $\frac{1}{2}$ чашки взбитого яичного заменителя; щепотка морской соли; 2 ч. л. соевого соуса с низким содержанием натрия

Сбрызните большую сковороду антипригарным спреем масла канولا. На умеренном огне готовьте тофу 2 минуты или до тех пор, пока он не станет золотистого цвета. Отставьте в сторону. Сбрызните ту же сковороду еще раз спреем масла канولا и готовьте гойю, пока она не станет мягкой (примерно 7 минут). Опять положите тофу на сковороду, вылейте яйца и готовьте 1 минуту, постоянно помешивая. Когда смесь хорошо перемешается, добавьте морскую соль и соевый соус. Попробуйте и, если нужно, добавьте еще соли.

Одна порция содержит:

калорий — 74, белков — 9,9 г (54%), углеводов — 4,2 г (23%), жиров — 2 г (24%), кальция — 106 мг, клетчатки — 0,9 г, железа — 7,4 мг, натрия — 279 мг, флавоноидов — 15,5 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 1,5; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3 жирные кислоты, — $\frac{1}{2}$; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Баклажаны с мисо (на 4 порции)

4 больших восточных баклажана (примерно по 3 унции каждый), нарезанных на кружочки толщиной полдюйма; 4 унции твердого тофулайта, нарезанного на кубики размером 1 дюйм; 1 банка консервированного в собственном соку тунца весом 3 унции; 2 ст. л. саке; $\frac{1}{3}$ чашки воды; 1 ч. л. коричневого сахара; 1 ст. л. красного мисо и 1 ст. л. белого мисо (смешать)

Вымочите кружочки баклажанов в холодной воде не менее 10 минут, чтобы удалить горечь. Хорошо обсушите. Сбрызните вок антипригарным спреем масла канولا и готовьте тофу на умеренном огне 2 минуты или пока он не станет золотистого цвета. Отставьте в сторону. Сбрызните вок еще раз спреем масла канولا и обжаривайте кружочки

баклажанов и тунца на умеренном огне, пока баклажаны не будут полностью покрыты маслом. Добавьте саке и воду, доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и готовьте 4—6 минут или пока баклажаны не станут мягкими. Добавьте сахар и мисо и помешайте до полного растворения. Добавьте тофу и готовьте, пока жидкость не выпарится на три четверти (примерно 3 минуты). Подавайте на большом блюде.

Одна порция содержит:

калорий — 205, белков — 13 г (25%), углеводов — 36,8 г (72%), жиров — 2,2 г (9%), кальция — 57,7 мг, клетчатки — 13,9 г, железа — 2 мг, натрия — 247 мг, флавоноидов — 10,6 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1/4; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Кимчи «Окинава» (4 порции)

3 чашки извлеченных из раковин маленьких моллюсков; 2 1/2 чашки свежего шпината; 2 чашки кимчи (китайская капуста, приготовленная по-корейски); 2 куса обычного тофулайта весом по 10,5 унции каждый; 3 чашки пророщенной сои.

Для супа: 1 1/2 чашки воды; 1/2 ст. л. китайского порошка для куриного бульона; 2 нарезанные дольки чеснока; 1 ст. л. тертого свежего имбиря; 3 ст. л. соуса кимчи; 1 ст. л. соевого соуса с низким содержанием натрия; 1 ч. л. масла из жареных семечек сезами; 1/2 ст. л. коричневого сахара

Вымочите моллюсков в 2 чашках соленой воды в течение часа, чтобы ушел песок. Порубите шпинат и кимчи. Нарежьте тофу на кубики размером в 1 дюйм. Соедините ингредиенты для супа в большой кастрюле. Добавьте моллюсков и кимчи и готовьте на умеренном огне до тех пор, пока моллюски не откроются. Добавьте шпинат, пророщенную сою и тофу. Готовьте на умеренном огне 5 минут — пока овощи не станут мягкими. Поровну разделите на 4 миски для супа и подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 276, белков — 39,1 г (57%), углеводов — 15,8 г (23%), жиров — 7,8 г (25%), кальция — 213,4 мг, клетчатки — 1,2 г, железа — 26,7 мг, натрия — 411 мг, флавоноидов — 54,4 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 4; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 5; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $1/2$; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Куриное соте с куркумой (на 4 порции)

12 унций куриных ножек без кожи и костей; щепотка морской соли и черного перца; 2 яйца или $1/2$ чашки заменителя яиц; 2 ч. л. порошка куркумы; 1 ст. л. рисовой водки саке; 1 ст. л. нарезанной петрушки; 3 ст. л. муки; 1 чашка соцветий брокколи; 1 небольшая головка салата ромен, разделенная на отдельные листья; 8 помидоров черри

Нарежьте курицу на кубики размером 1 дюйм, посолите и поперчите. Дайте постоять 10 минут. В миске взбейте яйца, добавьте куркуму, саке и петрушку. Насыпьте муку в небольшую миску. Обваляйте курицу в муке и окуните ее в яичную смесь. Сбрызните большую сковороду антипригарным спреем масла канولا и обжаривайте курицу на умеренном огне до золотистого цвета (примерно 2 минуты), затем переверните ее, убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и тушите еще 5 минут до полной готовности. Пока курица готовится, отварите на пару брокколи. Разложите листья салата на большом блюде и в середину поместите курицу. Окружите брокколи и помидорами. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 175, белков — 22,6 г (52%), углеводов — 9 г (21%), жиров — 4,8 г (25%), кальция — 51,9 мг, клетчатки — 1,9 г, железа — 3 мг, натрия — 177 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 1; сладостей — 0

Курица с овощами в горчичном соусе (на 4 порции)

700 г маленьких красных картофелин, нарезанных на 4 части; 1 большая луковица (5 унций), нарезанная на 8 частей; $\frac{1}{4}$ ч. л. морской соли; $\frac{1}{4}$ ч. л. свежесмолотого черного перца; 4 кусочка куриной грудки весом по 3 унции без костей и кожи; 1 ч. л. масла канولا; 2 ст. л. медовой горчицы

Предварительно разогрейте духовку до 230 °C. На большое блюдо для запекания выложите картофель, лук, посыпанные морской солью и перцем. Сбрызните ингредиенты антипригарным спреем масла канола, затем все перемешайте. Выпекайте 5—8 минут. Пока идет процесс выпекания, поместите курицу на небольшую сковороду, сбрызните ее спреем масла канола. В чашке смешайте масло канола с медовой горчицей. Отставьте чашку в сторону. Переверните овощи металлической или деревянной лопаткой, затем снова поставьте в духовку на нижнюю решетку. На верхнюю поместите курицу. Выпекайте 10 минут. Выньте курицу и овощи из духовки и смажьте их горчичной смесью. Снова поставьте в духовку и выпекайте еще 12 минут — пока из самой толстой части курицы не начнет вытекать прозрачный сок, если проколоть ее ножом, а овощи не станут мягкими и не приобретут золотистый цвет. Подавайте курицу вместе с овощами.

Одна порция содержит:

калорий — 240, белков — 19 г (27%), углеводов — 35,8 г (48%), жиров — 8,2 г (25%), кальция — 102,9 мг, клетчатки — 2,2 г, железа — 1,5 мг, натрия — 291 мг, флавоноидов — 15,9 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 1; сладостей — 0

Кабобы из курицы (на 4 порции)

12 унций куриной грудки без кожи и костей, нарезанной на крупные куски; 1 чашка апельсинового сока с добавлением кальция; 1 большая луковица (5 унций), нарезанная на крупные дольки; 12 помидоров черри; 12 небольших грибов; $\frac{1}{2}$ чашки (1,5 унции) зеленого перца, нарезанного большими кусками; $\frac{1}{2}$ чашки (1,5 унции) красного перца, нарезанного большими кусками; 8 тортилий (разогретых)

Подготовить гриль или жаровню. Замариновать курицу в апельсиновом соке на 10 минут. Обсушить. Подготовить 4 вертела, насаживая на них курицу поочередно с овощами. Поместить вертела в гриль или в жаровню на 10—15 минут — пока курица полностью не пропечется, а овощи не станут мягкими. Держите тортилью на ладони, положите ее на кабоб. Сожмите рукой кабоб и потяните вертел, оставляя половину начинки внутри тортильи. Сделайте то же самое с остальными тортильями и подавайте их на стол теплыми.

Одна порция содержит:

калорий — 426, белков — 24,4 г (23%), углеводов — 56,3 г (53%), жиров — 12,1 г (25%), кальция — 196,1 мг, клетчатки — 4,6 г, железа — 4,1 мг, натрия — 378 мг, флавоноидов — 17,1 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 3; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — $\frac{1}{4}$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 1; сладостей — 0

Барбекю по-гречески (на 4 порции)

8 унций верхней части постного огузка без костей; 1 ст. л. готовой горчицы; 4 чашки раскрошенных листьев цикория; 2 чашки нарезанной стручковой фасоли; 1 красный перец, тонко нарезанный; 2 пера зеленого лука (порубить); 3 ст. л. красного винного уксуса; 1 ч. л. оливкового масла; 2 ст. л. нежирного говяжьего бульона из кубика; 1 ч. л. сушеных листьев орегано; 1 ст. л. размятой брынзы; 4 булочки из неочищенной муки

Подготовьте гриль или жаровню. Натрите говядину с обеих сторон горчицей. Жарьте мясо на высоте примерно 5 дюймов от огня в течение 7 минут с каждой стороны, чтобы оно получилось умеренно зажаренным, и дольше, если вы хотите, чтобы оно было полностью прожаренным. Дайте постоять 5 минут, затем нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон. В большой миске соедините цикорий, фасоль, перец и зеленый лук. В маленькую миску налейте уксус, масло, бульон и высыпьте орегано. Залейте смесью зелень и хорошо размешайте. Разложите зелень на 4 тарелки и положите сверху говядину. Посыпьте все сыром и подавайте с булочками.

Одна порция содержит:

калорий — 296, белков — 21,4 г (28%), углеводов — 34,5 г (45%), жиров — 9,6 г (27%), кальция — 261,5 мг, клетчатки — 10,8 г, железа — 6,7 мг, натрия — 410 мг, флавоноидов — 2,7 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 2 1/2%; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 1; сладостей — 0

Тэрияки из говядины с соусом «Каберне» (на 4 порции)

3 нарубленные дольки чеснока; 2 ст. л. соевого соуса; 1 ст. л. коричневого сахара; 1 ст. л. нарубленного свежего имбиря; 2 ст. л. рисовой водки саке; 1 чашка «Каберне Совиньон» или любого другого красного сухого вина; 4 постных стейка говядины весом 5 унций каждый

Подготовьте гриль или жаровню. Сбрызните небольшую кастрюлю антипригарным спреем масла канولا и нагрейте ее на умеренном огне. Положите чеснок и пассеруйте его в течение 30 секунд. Добавьте соевый соус, коричневый сахар, имбирь и вино и доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого и тушите, пока соус не выпарится наполовину. Отставьте в сторону. Зажарьте стейки в гриле или жаровне до желаемой кондиции. Переложите стейки на тарелки, полейте соусом, примерно по 2 ст. л. на порцию. Подавайте.

494 Программа жизни ОСТРОВА ОКИНАВА

Одна порция содержит:

калорий — 363, белков — 44,8 г (49%), углеводов — 7,1 г (8%), жиров — 10,2 г (25%), кальция — 30,2 мг, клетчатки — 0,1 г, железа — 5,5 мг, натрия — 353 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 11; мяса/рыбы — 1; сладостей — 0

Тушеная скумбрия с мисо (на 4 порции)

$\frac{1}{4}$ чашки саке; 4 филе скумбрии весом 3,5—4 унции; 1 ст. л. тонко нарезанного свежего имбиря; 1 ст. л. мисо с низким содержанием натрия

В плоской сковороде доведите саке до кипения. Положите скумбрию кожицей вниз, посыпьте сверху имбирем и готовьте на слабом огне 3 минуты или до тех пор, пока края не станут приобретать коричневый оттенок. Переверните рыбу, добавьте мисо и размешайте до однородной массы. Готовьте в течение 5 минут на очень слабом огне, затем подавайте на стол.

Примечание. Если рыба покажется суховатой, полейте ее 1—2 ст. л. саке.

Одна порция содержит:

калорий — 258, белков — 21,4 г (33%), углеводов — 2 г (3%), жиров — 15,9 г (55%), кальция — 15,8 мг, клетчатки — 0,1 г, железа — 1,9 мг, натрия — 163, флавоноидов — 2,9 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1; приправ — 0; мяса/рыбы — 0; сладостей — 0

Барбекю из махи-махи с лаймово-соевым соусом (на 4 порции)

Щепотка морской соли; свежемолотый черный перец; 1 долька нарезанного чеснока; $\frac{1}{4}$ чашки сухого белого вина; 4 филе махи-махи весом по 4 унции.

Соус: $\frac{1}{4}$ чашки свежего сока лайма; 3 ст. л. оливкового масла; 2 ст. л. соевого соуса с низким содержанием натрия

Подготовьте гриль или жаровню. Смешайте соль, перец, чеснок и вино в одном плоском блюде, добавьте махи-махи и маринуйте ее 15 минут, перевернув один раз. Соедините в кувшинчике ингредиенты для соуса и хорошо потрясите его. Жарьте махи-махи на гриле или в жаровне в течение примерно 4 минут каждую сторону — пока она полностью не прожарится. Разложите рыбу на 4 тарелки. Полейте каждое филе 2 ст. л. соуса и подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 206, белков — 26,2 г (51%), углеводов — 2,5 г (5%), жиров — 11,1 г (44%), кальция — 20 мг, клетчатки — 0,1 г, железа — 0,5 мг, натрия — 426 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1; приправ — 1; мяса/рыбы — 0; сладостей — 0

Лосось-нашот «Британская Колумбия» (на 4 порции)

2 нарубленные дольки чеснока; $\frac{1}{4}$ чашки сухих хлебных крошек; 2 ст. л. нарубленных кедровых орехов; 2 ст. л. высушенных на солнце и нарезанных помидоров; 2 ст. л. тертого сыра пармезан; 2 ст. л. нарезанного свежего базилика; щепотка морской соли; свежемолотый перец; 1 ст. л. лимонного сока; 1 лавровый лист; 4 филе лосося весом по 3 унции

Сбрызните большую сковороду антипригарным спреем масла канولا и пассеруйте в ней чеснок на слабом огне в течение 30 се-

кунд. Всыпьте хлебные крошки и кедровые орехи, постоянно помешивая 2 минуты или до тех пор, пока они слегка не зажарятся. Выключите огонь. Добавьте, помешивая, помидоры, сыр и базилик. Добавьте морскую соль и перец по вкусу. Доведите до кипения. Опустите филе лосося в кипящую воду, убавьте огонь до умеренного и тушите 8 минут или до готовности (добавьте воды, если филе не полностью закрыто). Слейте воду. Переложите филе на 4 тарелки и положите сверху по 1¹/₂ ст. л. смеси хлебных крошек на каждую порцию. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 194, белков — 20 г (43%), углеводов — 7,2 г (14%), жиров — 9,1 г (42%), кальция — 67,5 мг, клетчатки — 0,6 г, железа — 1,7 мг, натрия — 187 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Печеная рыба по-итальянски (на 4 порции)

4 филе морского ерша или камбалы весом по 5 унций; ¹/₃ чашки спелых оливок без косточек, обсушенных и крупно нарезанных; 1 банка консервированных темных помидоров весом 28 унций, обсушенных и нарезанных (желательно несоленых); 3 ст. л. нарезанной итальянской петрушки; 2 ст. л. нарезанного свежего базилика; 2 ст. л. ароматизированного уксуса; 2 нарубленные дольки чеснока; свежесмолотый перец для вкуса

Предварительно разогрейте духовку до 190 °С. Сбрызните плоский поднос емкостью 3 л антипригарным спреем масла канولا. Поместите на него рыбу в один слой. Смешайте в миске остальные ингредиенты и ложкой разложите смесь по кускам рыбы. Выпекайте 25 минут или до тех пор, пока слои рыбы не начнут отделяться, если потыкать их вилкой. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 165, белков — 22,7 г (51%), углеводов — 17,1 г (38%), жиров — 2,2 г (11%), кальция — 127,5 мг, клетчатки — 2,5 г, железа — 5,3 мг, натрия — 190 мг,

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 3; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1 1/2; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Пикантный картофель в стиле васаби (на 6 порций)

1 кг молодого картофеля, очищенного и нарезанного кубиками; щепотка морской соли; 4 нарезанные дольки чеснока; 3/4 чашки кокосового молока; 2 ст. л. порошка васаби (японский хрен); 1 ч. л. молотого белого перца

Вскипятите большую кастрюлю воды. Положите картофель и варите 15 минут до готовности. Слейте воду, картофель оставьте в кастрюле. Добавьте морскую соль и чеснок и хорошо разомните. Смешайте в миске кокосовое молоко с порошком васаби и перцем. Добавьте смесь к картофелю и растируйте, пока не получится воздушное пюре.

Одна порция содержит:

калорий — 209, белков — 3,6 г (7%), углеводов — 34,1 г (65%), жиров — 7,3 г (32%), кальция — 21,6 мг, клетчатки — 3,5 г, железа — 1,1 мг, натрия — 37 мг

Примечание. Хотя в этом рецепте присутствует много продуктов, содержащих насыщенные жирные кислоты, их тип, обнаруженный в кокосовом молоке, не поднимает уровень холестерина (так что не беспокойтесь по этому поводу!).

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яйца — 0; сладостей — 0

САЛАТЫ И СУПЫ

Овощной салат (на 4 порции)

4 чашки нарезанных листьев салата ромен; 1 чашка нарезанного огурца; 1 чашка нарезанных помидоров.

Заправка: спрей оливкового масла; 1 ч. л. ароматизированного уксуса; щепотка морской соли

Сложите овощи в большую салатницу. Сбрызните салат оливковым маслом и добавьте ароматизированный уксус и соль. Все перемешайте.

Одна порция содержит:

калорий — 39, белков — 1 г (12%), углеводов — 4 г (35%), жиров — 2,5 г (53%), кальция — 26 мг, клетчатки — 1,4 г, железа — 0,8 мг, натрия — 4 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — $1\frac{1}{2}$; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Салат «Цезарь» с тунцом (на 4 порции)

4 стейка тунца весом 4 унции каждый (толщиной примерно 2 дюйма); 1 ч. л. нарезанного свежего имбиря; 3 ст. л. саке; 2 ч. л. соевого соуса с низким содержанием натрия; 4 чашки нарезанного салата ромен.

Заправка: 3 ст. л. масла канولا; 1 нарезанная долька чеснока; 2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока; 3 ст. л. тертого сыра пармезан; 1 ст. л. готовой горчицы; морская соль; свежемолотый черный перец

Заранее разогрейте жаровню. Посыпьте с обеих сторон стейки тунца имбирем, полейте саке и соевым соусом. Поджарьте рыбу с обеих сторон, пока она не станет мягкой (4–6 минут). Когда рыба немного остынет, нарежьте стейки на кубики размером 1 дюйм и отставьте в

сторону. Смешайте в миске масло канола и чеснок. Медленно добавляйте лимонный сок, постоянно взбивая смесь. Когда все хорошо перемешается, добавьте пармезан, горчицу, соль и черный перец. Все хорошо перемешайте. Смешайте салат ромен с заправкой. Поровну разложите салат на 4 тарелки. Тунца положите сверху и подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 260, белков — 29,3 г (45%), углеводов — 3,3 г (5%), жиров — 12,7 г (44%), кальция — 96,9 мг, клетчатки — 1 г, железа — 1,6 мг, натрия — 300 мг, флавоноидов — 0,7 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 1; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Теплый грибной салат с чесночной заправкой (на 4 порции)

2 больших гриба «Портобелло», нарезанных на длинные толстые ломтики; 10 молодых грибов, нарезанных пополам; $\frac{1}{2}$ чашки «древесных ушек», приготовленных согласно инструкции на упаковке и нарезанных (можно заменить устричными грибами); 1 упаковка грибов еноки с отрезанными твердыми частями ножек, сами грибы расщепить на 8 кусочков; 8 листьев салата ромен.

Заправка: 2 ст. л. масла канола; 2 ст. л. ароматизированного уксуса; $\frac{1}{4}$ ч. л. морской соли; 4 дольки чеснока; $\frac{1}{2}$ ч. л. соевого соуса с низким содержанием натрия; щепотка коричневого сахара; свежесмолотый черный перец

Смешайте ингредиенты заправки в пищевом процессоре или блендере. Отставьте в сторону. Сбрызните большую сковороду антипригарным спреем масла канола и нагрейте ее на умеренном огне. Обжаривайте грибы «Портобелло», молодые грибы и «древесные ушки» в течение 3 минут. Добавьте грибы еноки и готовьте еще 1 минуту. На 4 тарелки положите листья салата. Разложите грибы по тарелкам и полейте каждую порцию 2 ст. л. заправки. Подавайте на стол.

500 Программа жизни ОСТРОВА ОКИНАВА

Одна порция содержит:

калорий — 107, белков — 3,4 г (13%), углеводов — 7,9 г (29%), жиров — 7,7 г (65%), кальция — 26,2 мг, клетчатки — 2,1 г, железа — 0,7 мг, натрия — 179 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2¹/₂; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Салат с тропической папайей (на 4 порции)

Сок 2 лаймов; 1 ст. л. меда; щепотка морской соли; свежемолотый перец; 2 папайи; 2 авокадо; 4 чашки смешанных побегов различных видов салата

Смешайте в баночке сок лаймов, мед, морскую соль и перец по желанию и хорошо встряхните. Поставьте в холодильник. Очистите плоды папайи и разрежьте их пополам. Ложкой удалите семечки. Нарежьте половинки папайи на тонкие ломти и отставьте в сторону. Разрежьте авокадо на половинки и выньте косточку. Взяв в руку половинку авокадо, нарежьте мякоть на тонкие полоски. Отложите в сторону. Разложите попеременно папайю и авокадо на 4 тарелках для салата. Смешайте зелень и заправку в миске и хорошо встряхните. Сделайте холмик из зелени в середине каждой тарелки. Полейте каждую порцию ¹/₂ ст. л. заправки.

Одна порция содержит:

калорий — 244, белков — 3,8 г (6%), углеводов — 29,3 г (48%), жиров — 15,3 г (56%), кальция — 69,3 мг, клетчатки 8,1 г, железа — 1,8 мг, натрия — 56 мг, флавоноидов — 1,7 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2¹/₂; фруктов — 1; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

*Салат гадо-гадо по-индонезийски
(на 4 порции)*

24 морковки «Беби»; 4 средние картофелины с красной кожурой (около 0,5 кг), нарезанные на кусочки размером 1 дюйм; 3 чашки соцветий брокколи; 3 чашки соцветий цветной капусты; $\frac{1}{2}$ маленького кочана капусты, разрезанного на половинки и поперек на полоски размером в $\frac{3}{4}$ дюйма, с удаленной кочерыжкой; половина огурца среднего размера (тонко нарезать).

Соус: 6 унций шелкового тофу; $\frac{1}{4}$ чашки мягкого натурального арахисового масла; $\frac{1}{4}$ чашки соуса терияки с пониженным содержанием натрия; 1 измельченная долька чеснока; 1 ст. л. нарезанного свежего имбиря; $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кориандра; $1\frac{1}{4}$ ч. л. сока лайма

Налейте в большую кастрюлю 6 чашек воды и доведите воду до кипения на сильном огне. Соедините все ингредиенты соуса в блендере или пищевом процессоре и доведите смесь до состояния однородного пюре. Отставьте в сторону. Когда вода закипит, добавьте морковь и картофель. Накройте крышкой и варите на умеренном огне 8 минут. Добавьте брокколи, цветную и кочанную капусту. Готовьте на умеренном огне 4 минуты или до тех пор, пока овощи не станут нежными, но еще твердыми. Слейте воду через дуршлаг. Разложите овощи на 4 тарелки и полейте немного соусом. Разложите кружочки огурца поверх овощей. Подавайте на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 282, белков — 13,6 г (19%), углеводов — 43,1 г (61%), жиров — 9,5 г (30%), кальция — 109,2 мг, клетчатки — 8,7 г, железа — 2,8 мг, натрия — 293 мг, флавоноидов — 15,3 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 5; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Атлантический салат «Цезарь» (на 4 порции)

2 давленные дольки чеснока; $\frac{1}{3}$ чашки обезжиренного овощного бульона; 3 ст. л. нежирного майонеза; $\frac{1}{4}$ чашки тертого сыра пармезан; $\frac{1}{2}$ ч. л. натертой лимонной цедры; 2 ст. л. лимонного сока; щепотка соли; 13 консервированных в собственном соку сардин весом $\frac{3}{4}$ унции (обсушенных); 8 чашек раскрошенных листьев салата ромен; 2 чашки разрезанных на половинки помидоров черри; $1\frac{1}{2}$ чашки нежирных крутонов

Смешайте чеснок и бульон в небольшом блюде. Накройте и поставьте в микроволновую печь на 45—60 секунд или до тех пор, пока чеснок не станет мягким, если проткнуть его ножом. Охладите. Соедините в небольшом кухонном процессоре чесночную смесь, майонез, 2 ст. л. сыра пармезан, лимонную цедру, лимонный сок и соль, так чтобы получилась однородная масса. Разрежьте сардины поперек на половинки. Непосредственно перед подачей смешайте салат, помидоры и заправку в одной большой миске. Набросайте туда крутонов, сардины и оставшиеся 2 ст. л. сыра пармезан.

Одна порция содержит:

калорий — 220, белков — 11,3 г (20%), углеводов — 18,2 г (33%), жиров — 12,2 г (50%), кальция — 201 мг, клетчатки — 3,5 г железа — 2,7 мг, натрия — 488 мг, флавоноидов — 2 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — $\frac{1}{2}$; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $\frac{1}{2}$; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Суп из белого мисо с овощами (на 4 порции)

5 чашек бульона из скумбрии (на 5 чашек горячей воды 2 ч. л. бульонного порошка скумбрии); $1\frac{1}{2}$ чашки жульена из белого редиса дайкон; $\frac{1}{3}$ чашки жульена из моркови; $\frac{1}{2}$ чашки тонко нарезанного кекса из ямса коння-

ку; 3 чашки нарезанного свежего шпината; 4 гриба шиитаки, нарезанных на половинки; 3 унции обычного или шелкового тофулайта, нарезанного на кубики размером полдюйма; 1 $\frac{1}{2}$ унции белого мисо; 1 ст. л. арахисового масла

Налейте в большую кастрюлю бульон из скумбрии и доведите его до кипения. Добавьте редис, морковь и конняку, еще раз доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь до умеренно-слабого и тушите, пока редис и морковь не станут мягкими (примерно 7 минут). Добавьте шпинат, грибы и тофу. Готовьте 2—4 минуты на умеренном огне. Добавьте мисо и арахисовое масло и помешайте до полного растворения. Доведите до кипения, затем выключите огонь. Разлейте суп поровну в 4 суповые тарелки и немедленно подавайте.

Одна порция содержит:

калорий — 75, белков — 4,2 г (23%), углеводов — 9,7 г (51%), жиров — 2,8 г (34%), кальция — 43,7 мг, клетчатки — 4,3 г, железа — 2,2 мг, натрия — 250 мг, флавоноидов — 16,3 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/рыбы — 0; сладостей — 0

Простой суп из мисо с вакаме и тофу (на 4 порции)

5 чашек бульона из скумбрии (5 чашек горячей воды и 2 ч. л. порошка скумбрии); 6 унций шелкового тофулайта, нарезанного кубиками; 3 ч. л. сушеной водоросли вакаме; 2 ст. л. мисо с низким содержанием натрия; $\frac{1}{4}$ чашки нарезанного шнитт-лука

Налейте в кастрюлю бульон из скумбрии и доведите его до кипения. Добавьте тофу, вакаме и мисо. Растворите мисо и доведите смесь до кипения, затем выключите огонь. Разлейте в 4 суповые тарелки, посыпьте свеху шнитт-луком.

Одна порция содержит:

калорий — 30, белков — 3 г (40%), углеводов — 3 г (38%), жиров — 0,7 г (21%), кальция — 22,6 мг, клетчатки — 0,7 г, железа — 0,5 мг, натрия — 178 мг, флавоноидов — 12,9 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 2; продуктов, содержащих кальций, — $\frac{1}{4}$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Куриный суп со шпинатом (на 6 порций)

5 чашек нарезанного свежего шпината; 6 чашек консервированного обезжиренного куриного бульона с низким содержанием натрия; $\frac{1}{4}$ чашки сухого белого вина; $\frac{3}{4}$ чашки заменителя яиц; щепотка морской соли; свежемолотый перец; 3 ч. л. тертого сыра пармезан

Отварите на пару шпинат в течение 3 минут (до готовности). В большой кастрюле нагрейте бульон и тушите на умеренном огне. Добавьте вино и продолжайте тушить. В миске слегка взбейте вилкой заменитель яиц и очень медленно вылейте его в суп, постоянно помешивая. Добавьте к супу шпинат и как следует помешайте. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте сразу, посыпав сверху тертым сыром.

Одна порция содержит:

калорий — 83, белков — 8,9 г (43%), углеводов — 3,2 г (15%), жиров — 3,4 г (37%), кальция — 72,7 мг, клетчатки — 0,7 г, железа — 1,4 мг, натрия — 259 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Суп гаспачо «Саммер Филд» (на 6 порций)

2 чашки томатного сока без соли; 1 банка консервированных, нарезанных кубиками помидоров весом 20 унций, без соли; 1 чашка крупно нарезанного цуккини; 1 чашка очищенного и крупно нарезанного огурца; 1 чашка крупно нарезанного красного перца; $\frac{3}{4}$ чашки крупно нарезанного желтого лука; $\frac{1}{2}$ чашки нарезанных свежих листьев базилика; $\frac{1}{3}$ чашки нарезанной итальянской петрушки; $\frac{1}{3}$ чашки нарезанного свежего чилантро; 3 нарубленные дольки чеснока; 3 ч. л. красного винного уксуса; $\frac{1}{3}$ чашки куриного бульона (по желанию); острый перечный соус; щепотка морской соли; свежесмолотый черный перец

Смешайте все ингредиенты, кроме специй, в блендере или пищевом процессоре. Сделайте короткими включениями крутое пюре. Если получится слишком густо, добавьте куриный бульон — по 2 ст. л. за раз. Добавьте острый перечный соус, морскую соль и черный перец по вкусу. Поставьте в холодильник, по крайней мере, на 30 минут, перед подачей на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 60, белков — 2,8 г (18%), углеводов — 12,3 г (81%), жиров — 0,4 г (6%), кальция — 41,6 мг, клетчатки — 3,2 г, железа — 2,9 мг, натрия — 106 мг, флавоноидов — 9,7 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 3; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Морковный суп-пюре (на 4 порции)

1 чашка нарезанного лука (1 большая луковица); 2 нарубленные дольки чеснока; полфунта моркови «Беби»; полчашки несваренного коричневого риса мгновенного приготовления; 2 банки консервированного обезжиренного куриного бульона весом 14,5 унции с низким содержанием на-

трия; 1 чашка воды; $\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли; 2 ст. л. нарезанного зеленого перца чили; сок одного лайма

Сбрызните большую кастрюлю антипригарным спреем масла канола и нагрейте ее на умеренном огне. Положите лук и пассеруйте его 3 минуты. Добавьте чеснок и пассеруйте 1 минуту. Добавьте морковь, рис, бульон, воду и соль и доведите все до кипения. Убавьте огонь до умеренно слабого и тушите, частично прикрыв крышкой, в течение 20 минут или пока морковь не станет мягкой. Добавьте, помешивая, перец чили и сок лайма. Взбейте суп в пюре в кухонном процессоре или блендере. Разогрейте еще раз, если необходимо. Подавайте теплым.

Одна порция содержит:

калорий — 199, белков — 6,7 г (13%), углеводов — 38,2 г (77%), жиров — 3 г (14%), кальция — 69 мг, клетчатки — 4,7 г, железа — 1,8 мг, натрия — 197 мг, флавоноидов — 18,4 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2; овощей — 3; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Суп «Минестроне» по-средиземноморски (на 6 порций)

Суп: 1 чашка нарезанного кубиками сельдерея; 1 чашка нарезанной кубиками моркови; $\frac{1}{2}$ чашки нарезанного маленькими кубиками лука; 3 чашки обезжиренного куриного бульона с низким содержанием натрия; 2 чашки воды; 2 чашки очищенного нарезанного кубиками картофеля для запекания; 1 чашка зеленой фасоли, нарезанной полосками длиной в 1 дюйм; 1 банка консервированных итальянских темных помидоров весом 28 унций, нарезанных неотжатыми (предпочтительно без соли); 2 чашки вареных макарон; свежемолотый черный перец

Паста: 2 чашки свежих листьев базилика; $\frac{1}{4}$ чашки тертого сыра пармезан; 3 ст. л. воды; $1\frac{1}{2}$ ст. л. оливкового масла; 1 долька чеснока

Сбрызните большую кастрюлю для бульона антипригарным спре-ем масла канولا и нагрейте ее на умеренном огне. Положите сельде-рей, морковь и лук и обжаривайте 4 минуты. Добавьте куриный бульон, воду, картофель, фасоль и помидоры и доведите все до кипения. Убавь-те огонь до слабого и тушите 25 минут. Добавьте макароны и перец по вкусу и готовьте 1 минуту. Поместите все ингредиенты пасты в кухон-ный процессор или блендер и взбивайте, пока не получится однород-ная масса. Разлейте суп на 6 мисок и сверху заправьте пастой. Подавай-те на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 224, белков — 8,7 г (15%), углеводов — 34,1 г (61%), жиров — 5,9 г (24%), кальция — 151,9 мг, клетчатки — 4,9 г, железа — 4,6 мг, натрия — 176 мг, флаво-ноидов — 115 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 2¹/₂; овощей — 2; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавонои-ды, — 1¹/₂; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

ЗАПРАВКИ И СОУСЫ

*Соус из тофу (тофунез) (в расчете примерно на 1 чашку;
1 порция = 1 ст. л.)*

5 унций шелкового тофулайта; 3 ст. л. масла канولا; 2 ст. л. яблочного ук-суса или сидра; 1 ч. л. морской соли; 1 ст. л. готовой горчицы; щепотка ко-ричневого сахара

Слейте через дуршлаг воду с тофу. Взбейте все ингредиенты в ку-хонном процессоре, пока не получится крем. Поставьте в холодильник и используйте по мере необходимости.

Одна порция содержит:

калорий — 24, белков — 0,5 г (8%), углеводов — 0,2 г (4%), жиров — 2,3 г (88%), кальция — 3,6 мг, клетчатки — 0,1 г, железа — 0,1 мг, натрия — 146 мг, флавоноидов — 1,6 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

*Кремовая заправка из мисо (в расчете примерно на 2 чашки;
1 порция = 1 ст. л.)*

5 унций обычного тофулайта; $\frac{1}{4}$ чашки соевого молока с добавлением кальция; 2 ст. л. лимонного или лаймового сока; 3 ст. л. мисо с низким содержанием натрия; 1 ст. л. яблочного уксуса или сидра; щепотка морской соли; щепотка коричневого сахара; 1 нарубленная долька чеснока

Обсушите как следует тофу в дуршлаге. Взбейте все ингредиенты в кухонном процессоре до консистенции крема. Держите в холодильнике и используйте по мере необходимости.

Одна порция содержит:

калорий — 5, белков — 0,4 г (31%), углеводов — 0,6 г (51%), жиров — 0,1 г (22%), кальция — 5 мг, клетчатки — 0,1 г, железа — 0 мг, натрия — 30 мг, флавоноидов — 2,7 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Соус с мисо-сезами для барбекю (в расчете примерно на $\frac{3}{4}$ чашки; 1 порция = 1 ст.л.)

$\frac{1}{2}$ чашки воды; 3 ст. л. масла канولا; 3 ст. л. мисо с низким содержанием натрия; 2 ст. л. семечек сезаи или 1 ст. л. пасты сезаи; 1 ч. л. коричневого сахара; 2 ч. л. свежего лимонного сока; 2 нарубленные чесночные дольки; щепотка морской соли; щепотка порошка чили

Поместите все ингредиенты в кухонный процессор или блендер и взбивайте до консистенции крема. Поставьте в холодильник и используйте по мере необходимости.

Одна порция содержит:

калорий — 28, белков — 0,2 г (2%), углеводов — 1,2 г (11%), жиров — 2,6 г (90%), кальция — 1 мг, клетчатки — 0 г, железа — 0 мг, натрия — 55 мг, флавоноидов — 3 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

Мисо — имбирный майонез (в расчете примерно на полчашики; 1 порция = 1 ст.л.)

2 ст. л. мисо с низким содержанием натрия; 1 ч. л. измельченного свежего имбиря; $\frac{1}{4}$ чашки заменителя яиц; 2 ст. л. яблочного уксуса или сидра; 2 ст. л. масла канولا; щепотка коричневого сахара; 2 ст. л. воды

Поместите все ингредиенты в кухонный процессор и взбивайте до консистенции крема. Поставьте в холодильник и используйте по мере необходимости.

Одна порция содержит:

калорий — 31, белков — 0,8 г (11%), углеводов — 1 г (13%), жиров — 2,7 г (78%).
кальция — 4,1 мг, клетчатки — 0,1 г, железа — 0,2 мг, натрия — 54 мг, флавоноидов — 2,9 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 1; мяса/яиц — 0; сладостей — 0

ДЕСЕРТЫ

Шоколадный мусс с ликером «Кахлуа» (на 4 порции)

1 кусок шелкового тофу весом 10,5 унции; $\frac{1}{4}$ чашки неподслащенного порошка какао; 3 ст. л. меда или кленового сиропа; 2 ст. л. ликера «Кахлуа»; 2 капли ванильного экстракта; малина, голубика, нарезанный ломтиками апельсин или яблоко для украшения

Взбейте все ингредиенты (кроме предназначенных для украшения) в блендере до однородной массы. Разлейте в 4 бокала для шампанского и поставьте в холодильник на 1 час. Когда десерт будет готов, украсьте его ягодами малины, голубики, ломтиками апельсина или яблока.

Одна порция содержит:

калорий — 157, белков — 5,4 г (17%), углеводов — 24,3 г (61%), жиров — 1,6 г (8%),
кальция — 30,2 мг, клетчатки — 1 г, железа — 0,7 мг, натрия — 64 мг, флавоноидов — 7,7 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 1

Суперкекс с ванилью и сыром тофу (получается кекс диаметром 9 дюймов; на 8 порций)

6 унций шелкового тофулайта; $\frac{3}{4}$ чашки крошек от крекеров из муки грубого помола; $\frac{1}{4}$ чашки масла канولا; 1 чашка творога пониженной жирности; $2\frac{1}{2}$ унции обезжиренного соевого сливочного сыра; $\frac{1}{2}$ чашки обезжиренной сметаны; $\frac{3}{4}$ чашки коричневого сахара; 1 яйцо (любого размера «Омега-3»); 2 стручка ванили (вылущите семена); 2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока; 1 ст. л. универсальной муки

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Обсушите тофу, завернув его в бумажное полотенце и поставив в микроволновую печь на 3 минуты. Смешайте крошки крекера с маслом канола. Вдавите смесь в дно 20-сантиметровой формы для кекса. Поставьте в холодное место. Смешайте творог и сливочный сыр, обсушенный тофу и сметану в одной миске. Взбивайте руками минут 7—10 или миксером 3—5 минут, пока не получится однородная смесь. Добавьте сахар и хорошо размешайте. Осторожно вбейте яйцо. Добавьте ванильные стручки, лимонный сок и муку. Все хорошо размешайте. Вылейте смесь в форму и пеките, пока поверхность слегка не потемнеет (примерно 6 минут). Убавьте температуру до 160 °С и выпекайте 60—70 минут или до тех пор, пока палочка для теста не будет выходить из него чистой. Дайте остынуть и поставьте в холодильник, пока не нужно будет подавать его на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 211, белков — 7,6 г (14%), углеводов — 24,8 г (47%), жиров — 8,9 г (38%), кальция — 64,7 мг, клетчатки — 0,5 г, железа — 0,8 мг, натрия — 232 мг, флавоноидов — 5,4 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 1; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 1

Апельсиновый крем-брюле (на 12 порций)

1½ чашки «хаф-энд-хаф»; ¾ чашки соевого молока с добавлением кальция; 1 стручок ванили (вылущите семена); 4 яичных желтка (любого размера «Омега-3»); ¼ чашки коричневого сахара; цедра половины апельсина, тонко нарезанная; коричневый сахар для обсыпки

Предварительно разогрейте духовку до 120 °С. В кастрюле соедините «хаф-энд-хаф», соевое молоко, ваниль и нагрейте. Выключите огонь, как раз перед тем как жидкость дойдет до кипения. Не давайте молоку вскипеть. Влейте в миску яичные желтки, добавьте сахар и энергично взбивайте, пока смесь не станет светло-желтого цвета. Медленно добавляйте к желткам горячую молочную смесь, тщательно размешивая. Добавьте цедру, затем процедите. Поставьте в холодильник на 30—60 минут. Разлейте смесь в 12 формочек емкостью в 1 чашку и выпекайте 20 минут. Дайте немного остынуть и затем поставьте в холодильник. Когда будете подавать на стол, посыпьте сверху коричневым сахаром.

Примечание. Если вы пользуетесь газом, подсушите поверхности, чтобы образовалась хрустящая корочка.

Одна порция содержит:

калорий — 75, белков — 2,2 г (12%), углеводов — 4,7 г (25%), жиров — 5,4 г (65%), кальция — 61 мг, клетчатки — 0,2 г, железа — 0,4 мг, натрия — 17 мг, флавоноидов — 0,3 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — ¼; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 1

Пикантный хлеб с цуккини (на 8 порций)

2 маленьких цуккини; 1 ч. л. свежесжатого лимонного сока; 2 яйца (любого размера «Омега-3»); ½ чашки коричневого сахара; ¼ чашки масла

канола; 1 чашка неочищенной пшеничной муки; $\frac{1}{4}$ чашки и 2 ст. л. обезжиренной соевой муки; $\frac{12}{3}$ ч. л. пекарного порошка; $\frac{1}{2}$ ч. л. пекарской соды; $\frac{1}{4}$ ч. л. морской соли; 2 ч. л. молотой корицы; $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого мускатного ореха; $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого имбиря; $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой гвоздики; 1 стручок ванили (вылущите семена); цедра 1 лимона, тонко нарезанная; сок 1 лимона; $\frac{1}{4}$ чашки и 2 ст. л. жареных и нарезанных грецких орехов

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Измельчите цуккини в кухонном процессоре. Спрысните лимонным соком и отставьте в сторону. Смешайте яйца, коричневый сахар и масло канола в кухонном процессоре и взбейте до кремообразного состояния. Смешайте муку, пекарный порошок и соду, а также специи в большой миске и хорошо вымесите. Добавьте цуккини, ваниль, лимонную цедру, сок лимона и грецкие орехи. Все хорошо перемешайте. Сбрызните форму для выпечки хлеба размером 8 x 4 дюйма маслом канола. Вылейте туда тесто и выпекайте 45 минут или до тех пор, пока палочка для теста не будет выходить из него чистой.

Одна порция содержит:

калорий — 243, белков — 8,1 г (13%), углеводов — 26,2 г (43%), жиров — 13,2 г (49%), кальция — 70,4 мг, клетчатки — 4,2 г, железа — 2,1 мг, натрия — 178 мг, флавоноидов — 10,3 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — $\frac{1}{4}$; овощей — $\frac{1}{4}$; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $\frac{1}{2}$; приправ — 0; мяса/яиц — 0; сладостей — 1

Мороженое из зеленого чая (на 8 порций)

2 чашки снятого молока; $\frac{1}{2}$ чашки коричневого сахара; 2 ст. л. порошок зеленого чая; 4 яичных желтка (любого размера «Омега-3»); $\frac{1}{2}$ чашки «хаф-энд-хаф»; 1 ст. л. ликера «Гранд Марнье»; голубика (по желанию)

Нагревайте молоко и коричневый сахар на слабом огне 1—2 минуты. Хорошо размешайте, чтобы сахар растворился. Добавьте порошок

зеленого чая и помешайте. Взбейте в миске желтки, добавьте молочную смесь и размешайте. Вылейте смесь обратно в кастрюлю и нагревайте на очень слабом огне 10 минут или пока смесь не загустеет. Постоянно помешивайте лопаткой. Переложите смесь в миску и дайте ей остыть до теплого состояния. Добавьте «хаф-энд-хаф» и помешайте. Затем добавьте «Гранд Марнье» и снова помешайте. Вылейте смесь в плоский металлический контейнер глубиной в 3 дюйма и замораживайте 30—45 минут. Выньте контейнер из морозилки и как следует помешайте, чтобы разбить кристаллы льда. Снова поставьте контейнер в холодильник. Повторите эту процедуру 3—4 раза так, чтобы в итоге мороженое простояло в морозильной камере 2 часа. Когда подойдет время подавать на стол, украсьте ягодами голубики.

Примечание. Если у вас нет времени, чтобы сделать мороженое с самого начала, можете смешать $\frac{1}{2}$ ч. л. порошка зеленого чая и 5 ст. л. нежирного ванильного мороженого, чтобы получилась 1 порция.

Одна порция содержит:

калорий — 145, белков — 5,3 г (15%), углеводов — 18,2 г (50%), жиров — 5,9 г (37%), кальция — 151 мг, клетчатки — 0,6 г, железа — 0,7 мг, натрия — 59,6 мг, флавоноидов — 0,1 мг

Состав порции

в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — 0; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — $\frac{1}{4}$; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — $\frac{3}{4}$; приправ — 0, мяса/яиц — 0, сладостей — 1

Вкуснейший клубничный мусс (на 4 порции)

4 клубничных желатиновых десерта весом 3,5 унции комнатной температуры; 1 чашка мелко нарезанной клубники; 1 чашка взбитых немолочных сливок пониженной жирности, подтаявших в холодильнике

Взбейте быстро желатин в миксере. Размельчите клубнику в блендере, затем добавьте клубничное пюре к желатину и быстро взбейте.

Добавьте взбитые сливки (должна получиться однородная взбитая смесь). Положите ложкой на 4 тарелки и держите в холодильнике, пока не понадобится подавать на стол.

Одна порция содержит:

калорий — 101, белков — 2,1 г (8%), углеводов — 9,7 г (38%), жиров — 6,1 г (54%), кальция — 11,4 мг, клетчатки — 1 г, железа — 0,2 мг, натрия — 93 мг, флавоноидов — 21,7 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 0; фруктов — $\frac{1}{2}$; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/рыбы — 0; сладостей — 1

Персики со сливками быстрого приготовления (на 4 порции)

4 очищенных и нарезанных персика; 2 ч. л. лимонного сока; $\frac{1}{2}$ чашки нежирных взбитых сливок

Подготовьте жаровню. Разложите персики на противне. Сбрызните их лимонным соком, сверху полейте взбитыми сливками. Пеките 4 минуты или пока поверхность не станет светло-коричневой. Лопаточкой осторожно разложите десерт на 4 тарелки.

Одна порция содержит:

калорий — 108, белков — 1,4 г (15%), углеводов — 20,9 г (71%), жиров — 3,1 г (24%), кальция — 10,7 мг, клетчатки — 3,2 г, железа — 0,2 мг, натрия — 23 мг, флавоноидов — 0,8 мг

Состав порции в соответствии с Пирамидой питания Окинавы:

зерновых — 0; овощей — 2; фруктов — 1; продуктов, содержащих флавоноиды, — 0; продуктов, содержащих кальций, — 0; продуктов, содержащих омега-3-жирные кислоты, — 0; приправ — 0; мяса/рыбы — 0; сладостей — 1

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Важнейшие скрининговые тесты и процедуры, которые необходимо проходить взрослым

После 20 и после 30 лет

Женщины

Кровяное давление. Базовый тест проводится после 20 лет. Если давление нормальное, следующий тест проводится далее каждые 5 лет.

Самостоятельный осмотр молочных желез и кожи. Каждый месяц.

Уровень холестерина. Базовый тест проводится после 20 лет. Если показатели нормальные, то потом каждые 5 лет.

Клиническое обследование молочной железы. Каждые 3 года.

Полное физическое обследование. После 30 лет — каждые 3 года.

Посещение стоматолога. По крайней мере раз в год.

Проверка зрения. Каждые 4—6 лет.

Обследование на наличие СПИДа и гепатита В и С. По крайней мере каждый год, если вы находитесь в группе риска (секс без предохранения, пользование шприцем совместно с другим человеком и т. д.).

Осмотр сосков. Каждый год, пока результаты не покажут норму три раза подряд, затем каждые 3 года.

Обследование органов малого таза. Гинекологический осмотр. Каждый год.

Обследование кожи. Каждые 3 года.

Мужчины

Кровяное давление. Базовый тест проводится после 20 лет. Если все нормально, тогда далее каждые 5 лет.

Уровень холестерина. Базовый тест проводится после 20 лет. Если все в норме, далее каждые 5 лет.

Полный физический осмотр. После 30 лет — каждые 3 года.

Посещение стоматолога. По крайней мере каждый год.

Проверка зрения. Каждые 4—5 лет.

Обследование на наличие СПИДа и гепатита В и С. По крайней мере каждый год, если вы находитесь в группе риска (секс без предохранения, пользование шприцем совместно с другим человеком и т. д.).

Обследование кожи. Каждые 3 года.

Самостоятельный осмотр яичек. Каждый месяц.

Иммунизация против дифтерии/ столбняка. Каждые 10 лет.

После 40 лет

Женщины

Кровяное давление. По крайней мере каждые два года.

Обследование плотности костей. В период до или после наступления менопаузы.

Самостоятельный осмотр молочных желез и кожи. Каждый месяц.

Уровень холестерина. Каждые 5 лет.

Клиническое обследование молочной железы. Каждый год.

Полное физическое обследование. Каждые 2,5 года.

Посещение стоматолога. По крайней мере раз в год.

Проверка зрения. Каждые 4—5 лет.

Анализ крови на наличие диабета. Каждые 3 года после 45 лет.

Тест на фолликулостимулирующий гормон (ФСГ). В период менопаузы.

Обследование на наличие СПИДа и гепатита В и С. По крайней мере каждый год, если вы находитесь в группе риска.

Маммография. Каждые 1—2 года.

Обследование органов малого таза. Гинекологический осмотр. Каждый год.

Обследование кожи. Каждые 3 года.

Мужчины

Кровяное давление. По крайней мере каждые 2 года.

Уровень холестерина. Каждые 5 лет.

Полный физический осмотр. Каждые 2,5 года.

Посещение стоматолога. По крайней мере каждый год.

Обследование прямой кишки, если вы афроамериканец или в истории болезни вашей семьи были случаи рака прямой кишки (первая степень родства). Каждый год.

Проверка зрения. Каждые 4—5 лет.

Анализ крови на наличие диабета. Каждые 3 года после 45 лет.

Обследование на наличие СПИДа и гепатита В и С. По крайней мере каждый год, если вы находитесь в группе риска.

Тест на специфический антиген предстательной железы. Каждый год, начиная с 45 лет, если вы в группе риска, в том числе афроамериканцы или те, у кого в семье были случаи рака предстательной железы.

Обследование кожи. Каждые 3 года.

Самостоятельный осмотр яичек. Каждый месяц.

Иммунизация против дифтерии/столбняка. Каждые 10 лет.

50 лет и старше

Женщины

Кровяное давление. Каждый год.

Самостоятельный осмотр молочных желез. Каждый месяц.

Клиническое обследование молочной железы. Каждый год.

Тест на рак прямой кишки. Определение возможного наличия крови в фекалиях — каждый год; ректороманоскопия/бариевая клизма или колоноскопия — каждые 3—5 лет.

Полное физическое обследование. От 50 до 60 лет — пять раз, после 60 лет — каждый год.

Посещение стоматолога. По крайней мере раз в год.

Проверка зрения. Каждые 2—4 года; после 65 лет — каждые 1—2 года.

Анализ крови на наличие диабета. Каждые 3 года.

Обследование плотности костей. В период до или после наступления менопаузы.

Обследование на наличие СПИДа и гепатита В и С. По крайней мере каждый год, если вы находитесь в группе риска.

Маммография. Каждый год.

Тест на фолликулостимулирующий гормон. В период пременопаузы.

Обследование сосков. Каждые 3 года.

Обследование органов малого таза. Гинекологический осмотр. Каждый год.

Обследование кожи. Каждый год.

Тест на тиреоидные гормоны. Каждые 5 лет; после 60 лет — каждые 3—5 лет.

Мужчины

Кровяное давление. Каждый год.

Тест на рак прямой кишки. Определение возможного наличия крови в фекалиях — каждый год; ректороманоскопия/бариевая клизма или колоноскопия — каждые 3—5 лет.

Полное физическое обследование. От 50 до 60 лет — пять раз, после 60 — каждый год.

Посещение стоматолога. По крайней мере каждый год.

Пальцевое исследование прямой кишки для выявления рака предстательной железы. Каждый год.

Проверка зрения. От 50 до 60 лет — каждые 2—4 года, после 65 — каждые 1—2 года.

Анализ крови на наличие диабета. Каждые 3 года.

Обследование на наличие СПИДа и гепатита В и С. По крайней мере каждый год, если вы находитесь в группе риска.

Тест на специфический антиген предстательной железы. Каждый год.

Обследование кожи. Каждые три года.

Самостоятельный осмотр яичек. Каждый месяц.

Тест на тиреоидные гормоны. Каждые 5 лет; после 60 лет — каждые 3—5 лет.

Иммунизация против дифтерии/столбняка. Каждые 10 лет.

Вакцинация против гриппа. Каждый год после 65 лет.

Вакцинация против пневмококка. Раз в 5—10 лет после 65 лет.

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ВЕСА

Индекс массы тела (ИМТ) — тест, дающий приблизительное представление о степени тучности. Это хороший исследовательский инструмент, потому что очень высокая и очень низкая масса тела является фактором определенного риска для здоровья.

Определение ИМТ — хороший способ оценить уровень жировой массы, его очень легко рассчитывать. Чтобы узнать свой ИМТ, возьмите калькулятор и произведите следующие действия:

В России принято определять индекс массы тела по следующей формуле:

$$\text{ИМП} = \text{вес (кг)} : \text{рост}^2 (\text{м})$$

Очень важно: вес измеряется в килограммах, а рост в метрах.

Например: вы весите 70 кг при росте 1,64 м. Определяем ИМП по формуле:

$$\text{ИМП} = 70 : (1,64 \cdot 1,64) = 26$$

Если ваш ИМП находится в пределах

от 20 до 25, вес считается нормальным;

от 25 до 30 — у вас избыточная масса тела;

от 30 и выше — это уже ожирение

ИМТ менее 18,5

Такой ИМТ может сыграть определенную роль в появлении проблем со здоровьем у некоторых людей (хотя, согласно последним исследованиям, даже при ИМТ 17 вы все равно будете здоровы). При недостаточной массе тела существует риск развития нарушений сердечной деятельности, появления депрессии и других эмоциональных проблем, а также анемии.

ИМТ 18,5–22,9

Это хороший уровень для большинства людей. Если вы попадаете в эту зону и разумно подходите к питанию, ваш вес не должен вызывать никаких проблем со здоровьем.

ИМТ 23–24,9

Большинство специалистов считают этот показатель здоровым, хотя по сравнению с категорией 18,5–23 небольшой риск хронических заболеваний появляется.

ИМТ 25–27

Будьте осторожны, следите за весом. При таком ИМТ у некоторых людей могут появиться проблемы со здоровьем. Даже если он еще считается «приемлемым» для большинства людей, в этой зоне определенно наблюдается повышенный риск для здоровья.

ИМТ выше 27

Исследования показывают, что чем дальше ИМТ заходит за отметку 27, тем выше у вас риск развития гипертонии, диабета, ишемической болезни сердца и определенных видов рака. Высокий ИМТ может также быть причиной низкой самооценки и депрессии.

Некоторые исключения

Индекс массы тела существует для взрослых в возрасте 20–65 лет, то есть для тех, у кого объем тела и конституция вполне стабильны. Он не распространяется на младенцев, детей, подростков, беременных или кормящих женщин, людей самого старшего возраста, очень мускулистых людей и спортсменов тех видов спорта, которые связаны с выносливостью, например бегунов.

Приготовление пищи из неочищенного зерна

В ПАРОВАРКЕ

Зерновые (2 ¹ / ₂ чашки)	Количество чашек бульона или воды	Время пригото- вления, минут
Амарант	4	30
Квиноа	4	30
Пшено	4	40
Ячмень	4	75
Бурый рис	4	65—75
Овсяная крупа	4	75
Рожь	4	75
Тритикале — зерновая культура, гибрид пшеницы и ржи	4	75
Пшеничные шарики, камут, полба	4	75
Дикий рис	4	75

НА ПЛИТЕ

Амарант	5	20
Киноа	5	10—15
Бурый рис	5	40
Пшено	5	30
Ячмень	6	60
Овсяная крупа	6	60
Рожь	6	60
Тритикале	6	60
Пшеничные шарики, камут, полба	6	60
Дикий рис	6	60

ДОСТАТОЧНЫЙ И ОПТИМАЛЬНЫЙ ПРИЕМ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Ниже приводится самая лучшая на сегодняшний день информация по приему витаминов и микроэлементов, полученная в результате более чем 2000 исследований, на основании правительственных отчетов, данных ВОЗ и наших собственных исследований.

ПРИЕМ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Вещество	Правительственный стандарт ¹	Оптимальный прием	Верхний предел безопасности ³	В каких случаях, возможно, не хватает ⁴
Кальций	М и Ж от 19 до 50 лет — 1000 мг М и Ж 51 года и старше — 1200 мг	1000—1500 мг	2500 мг	Очень низкокалорийные диеты Возраст более 70 лет Период менопаузы
Хром	50—200 мкг ²	50—200 мкг	Неизвестен	Возраст более 70 лет Очень низкокалорийная диета
Медь ³	1,5—3 мг ²	Неизвестен	10 мг ²	Мегадозы витамина С или цинка
Йод	М и Ж любого возраста — 150 мкг	Неизвестен	2 мг ²	
Железо	М от 19 лет и старше — 10 мг Ж от 19 до 50 лет — 15 мг Ж 51 года и старше — 10 мг	10—15 мг	30 мг ²	Большая кровопотеря во время менструаций Крайне низкокалорийная диета
Магний	М от 19 до 30 лет — 400 мг М 31 года и старше — 420 мг Ж 19—30 лет — 310 мг Ж 31 года и старше — 320 мг	310—420 мг	350 мг в форме пищевой добавки	Возраст более 70 лет

Вещество	Правительственный стандарт ¹	Оптимальный прием	Верхний предел безопасности ³	В каких случаях, возможно, не хватает ⁴
Марганец	2—5 мг ²	Неизвестен	10 мг ²	Крайне низкокалорийная диета
Молибден	75—250 мкг ²	Неизвестен	1 мг ²	
Фосфор	М и Ж любого возраста — 700 мг	800—1200 мг	М и Ж от 19 до 70 лет — 4000 мг М и Ж 71 года и старше — 3000 мг	Проблемы с желудком
Селен ⁶	М и Ж любого возраста — 55 мкг	100—200 мкг	400 мкг	Период менопаузы
Цинк ⁷	М — 15 мг Ж — 12 мг	12—15 мг	15 мг	Возраст более 70 лет, вегетарианская диета, диабет

¹ Рекомендуемый прием с пищей (DRI); М — мужчины, Ж — женщины.

² DRI/ верхний предел безопасности не определен. Мнение основано на наилучших из имеющихся доказательствах.

³ «Верхний предел безопасности» — это либо стандарты США, либо ВОЗ. Не считаются оптимальным приемом. Термин означает, что свыше этого предела отмечаются побочные эффекты, или же нет данных, подтверждающих безопасность. Относится только к возрасту от 19 до 70.

⁴ У беременных и кормящих женщин потребность в этих веществах повышена.

⁵ Прием меди свыше 10 мг в день может вызвать повреждение клеток свободными радикалами в ходе некоторых заболеваний.

⁶ Селен обладает определенной токсичностью, и мы не рекомендуем прием дополнительного количества селена с пищевыми добавками, пока не получены дополнительные сведения, подтверждающие полезность его применения.

⁷ Токсичность цинка может быть очень высокой, если вы получаете порядка 70 мг этого микроэлемента в день в течение продолжительного времени.

ПРИЕМ ВИТАМИНОВ

Витамин	Правительственный стандарт ¹	Оптимальный прием	Верхний предел безопасности ²	В каких случаях, возможно, не хватает ⁴
---------	---	-------------------	--	--

Водорастворимые витамины

Витамины группы В				
В₁ (тиамин)	М — 1,2 мг Ж — 1,1 мг	Неизвестен	100 мг ²	Возраст более 70 лет
В₂ (рибофлавин)	М и Ж любого возраста — 1,1 мг	Неизвестен	100 мг ²	Слишком много обработанных продуктов Повышенная активность у взрослых Низкое потребление кальция Гиперактивность щитовидной железы
В₃ (ниацин)	М и Ж — 14—16 мг	Неизвестен	35 мг	Возраст более 70 лет Диабет Гиперактивность щитовидной железы
В₆ (пиридоксин)	М и Ж от 19 до 50 лет — 1,3 мг М 51 года и старше — 1,7 мг Ж 51 года и старше — 1,5 мг	Неизвестен	100 мг	Применение оральных контрацептивов
В₁₂ (цианокобаламин)	М и Ж любого возраста — 2,4 мкг	Неизвестен	Неизвестен	Вегетарианцы

Витамин	Правительственный стандарт ¹	Оптимальный прием	Верхний предел безопасности ³	В каких случаях, возможно, не хватает ⁴
Н (биотин)	М и Ж любого возраста — 30 мкг	Неизвестен	Неизвестен	Прием антибиотиков Курение Применение оральных контрацептивов
Фолиевая кислота	М и Ж — 400 мкг	400—800 мкг	1000 мкг	Возраст более 70 лет Применение оральных контрацептивов Беременность Анемия серповидных клеток Злоупотребление алкоголем
Пантотеновая кислота	М и Ж — 5 мг	5—12 мг	Неизвестен	Возраст более 55 лет Крайне низкокалорийные диеты Курение
С (аскорбиновая кислота)	М всех возрастов — 90 мг Ж любого возраста — 75 мг	500—1000 мг	2000 мг	Применение оральных контрацептивов Курение
Жирорастворимые витамины				
А (ретинол)	М любого возраста — 1000 мкг	1500 мкг	15 000 мкг	Диабет Воздействие высоких доз ток-

Витамин	Правительственный стандарт ¹	Оптимальный прием	Верхний предел безопасности ²	В каких случаях, возможно, не хватает ⁴
А (ретинол)	Ж любого возраста — 800 мкг			сичных химических веществ Высокая загрязненность воздуха
D (кальциферолы)	М и Ж от 19 до 50 лет — 5 мкг М и Ж от 51 до 70 — 10 мкг М и Ж 71 года и старше — 15 мкг	15—30 мкг	50 мкг	Лица, мало бывающие на солнце Возраст более 70 лет Вегетарианская диета Болезни почек
Е (токоферолы)	М и Ж — 15 мг	50—400 мг	800—1000 мг	Гиперактивность щитовидной железы Возраст более 55 лет
К (филлохиноны)	М от 17 до 24 лет — 70 мкг М от 25 лет и старше — 80 мкг Ж от 17 до 24 лет — 60 мкг Ж от 25 лет и старше — 65 мкг	60—200 мкг	Неизвестен	Крайне низкокалорийная диета

Примечание. Сноски обозначают то же, что в предыдущей таблице.

Сжигание жиров

**КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, СЖИГАЕМЫХ ЗА 20 МИНУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

Вид нагрузки	Энерготраты при массе тела		
	125 фунтов	150 фунтов	175 фунтов
Аэробика	125	150	180
Подъем по лестнице	235	280	335
Равнинные лыжи	195	235	270
Велосипед	65	80	95
Садоводство	60	75	85
Легкая домашняя работа (мытье посуды, приготовление пищи)	35	45	50
Тяжелая домашняя работа (уборка с пылесосом, мытье полов)	65	80	95
Кошение газона (толкая газонокосилку)	110	135	160
Бег (7 миль в час)	255	310	360
Плавание (заплыв)	140	165	190
Тайцзи	75	90	105
Ходьба	85	110	125

Калорийность одной порции некоторых продуктов и блюд

ЕШЬТЕ, СКОЛЬКО ХОТИТЕ

ПРОДУКТЫ (БЛЮДА)	КАЛОРИИ	РАЗМЕР ПОРЦИИ
ФРУКТЫ		
Яблоки	81	1 среднее
Абрикосы	51	3 средних
Черника	84	1 чашка

ПРОДУКТЫ (БЛЮДА)	КАЛОРИИ	РАЗМЕР ПОРЦИИ
ФРУКТЫ		
Голубика	41	1/2 чашки
Дыня	24	1/8 дыни среднего размера
Вишня «Бинг»	47	10 штук
Инжир	37	1 средний
Грейпфруты	38	1/2 фрукта
Виноград	90	1 1/2 чашки
Киви	46	1 плод среднего размера
Апельсины	70	1 средний
Папайя	29	1/4 плода среднего размера
Персики	40	1 средний
Груши	97	1 средняя
Ананас	80	1 чашка
Сливы	36	1 средняя
Малина	98	1 чашка
Клубника	36	10 средних
Арбуз	80	2 чашки
ОВОЩИ И БОБОВЫЕ		
Спаржа	29	1 чашка
Морковь «Беби»	45	1 чашка
Брокколи	40	1 чашка
Савойская капуста	17	1 чашка
Цветная капуста	28	1 чашка
Сельдерей	21	1 чашка
Огурец	38	1 средний
Зеленые соевые бобы	100	2/3 чашки (3 унции)
Салат ромен	12	1 чашка
Молодые грибы	20	5 средних
Лук	60	1 средняя луковица
Редис	24	10
Стручковая фасоль	31	1 чашка
Шпинат	14	1 чашка
Сладкий картофель, печеный	117	1 средняя картофелина
Тофулайт	35	3 унции
Помидоры	35	1 средний
Турнепс	29	1 чашка
Водяной кресс	24	1 чашка

ЕШЬТЕ В ОГРАНИЧЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ

ПРОДУКТЫ (БЛЮДА)	КАЛОРИИ	РАЗМЕР ПОРЦИИ
Вегетарианский бургер	110	1 шт.
Вегетарианский чили, не содержащий жира	80	1/2 чашки
Суп (чашка) «Фантастик» (лапша мисо) нежирный	130	1 чашка
Суп (чашка) «Health Valley» (черные бобы), не содержащий жира	100	1 чашка
Суп (чашка) «Health Valley» (чечевица), не содержащий жира	130	1 чашка
Суп (чашка) «Health Valley» (макароны, пармезан), не содержащий жира	100	1 чашка
Суп (банка) «Health Valley» (14 овощей с огорода), не содержащий жира	80	1 чашка
Суп (банка), «Прогрессо» (похлебка с моллюсками «Манхэттен»)	110	1 чашка
Батончик «Nature's Choice» (из зерновых, с клюквенной начинкой)	110	1 шт.
Батончик «Nature's Choice» батончики «Гранола»	80	1 шт.
Печенье «Health Valley» (малина, джамбо), не содержащее жира	80	1 шт.
Кукурузный хлеб «Arrowhead Mills» (смесь зерновых)	120	1/4 чашки
Крекеры «Health Valley» из цельной пшеницы, нежирные	60	6 шт.
Крекеры «Organic Courtney's», «Fine English Water Cracker»	60	4 шт.
Хрустящие хлебцы «Wasa» (светлая рожь), не содержащие жира	25	1 шт.
Желатиновые закуски «Jell-O» без добавления сахара, низкокалорийные	7	1 порция
Grissini «Let's Do Organics»	60	3 кусочка
Мороженое «Cascadian Farm», «Organic Sorbet & Cream»	110	1/2 чашки
Мороженое «Stonyfield Farm» (нежирный замороженный йогурт с малиной)	100	1/2 чашки

ПРОДУКТЫ (БЛЮДА)	КАЛОРИИ	РАЗМЕР ПОРЦИИ
Мороженое «Stonyfield Farm» (нежирный замороженный йогурт с мокко)	130	1/2 чашки
Мороженое «Turtle Mountain», «It's Soy Delicious» (ванильное)	120	1/2 чашки
Попкорн (приготовленный в микроволновой печи) «Weight Watchers», «Smart Snackers»	100	1 пакетик
Йогурт «Whole Soy» (с голубикой)	140	1 упаковка

ЕШЬТЕ ПОМЕНЬШЕ

ПРОДУКТЫ (БЛЮДА)	КАЛОРИИ	РАЗМЕР ПОРЦИИ
------------------	---------	---------------

ВЫПЕЧКА

Багель из цельной муки	156	1 шт. (диаметром 3 дюйма)
Галеты, нежирные, не содержащие трансжиров	63	1 шт.
Хлеб из цельной пшеницы	69	1 ломоть
Английский маффин из цельной пшеницы	134	1 шт.
Кукурузный хлеб	173	1 кусок (около 2 унций)
Крекеры из цельной пшеницы	71	4 маленьких
Пита из цельной пшеницы	74	1 маленькая
Хлеб из грубой ржаной муки	65	1 ломоть
Ржаной хлеб из неочищенного зерна	82	1 ломоть
Вафли для подогревания, из простой муки	88	1 шт.

ЗАКУСКИ

Печеный картофель (молодой или сладкий)	145	1 шт.
Вегетарианский чили	227	1 чашка
Похлебка из моллюсков «Манхэттен» (приготовленная на воде)	78	1 чашка

ПРОДУКТЫ (БЛЮДА)	КАЛОРИИ	РАЗМЕР ПОРЦИИ
Кукурузные чипсы, светлые с негидрогенизированным растительным маслом	126	1 унция
Рисовые пирожные из бурого риса и гречихи	68	2 шт.
Восточные рисовые закуски	110	2/3 чашки
Сальса	18	1/4 чашки
Суши (лосось)	160	4 маленьких колобка

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Обезжиренный сливочный сыр	14	1 ст. л.
Нежирное мороженое	178	1/2 чашки
Обезжиренная сметана	31	1 ст. л.
Нежирный йогурт	231	1 упаковка (8 унций)
Обезжиренный йогурт	100	1 упаковка (8 унций)

ДЕСЕРТЫ, СЛАДОСТИ

Желейный десерт на воде	79	1/2 чашки
Фруктовое мороженое	37	1 шт. (1,8 унций)
Апельсиновый джем	49	1 ст. л.

ДНЕВНИК ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ ОКИНАВЫ

Соблюдение режима питания может быть крайне трудным и запутанным делом. Хотя и необязательно. В этой книге мы постарались упростить основные моменты, касающиеся питания в соответствии с Программой Окинавы, что избавит вас от необходимости рассчитывать прием питательных веществ до 1 грамма. Тем не менее для тех, кто хотел бы лучше отслеживать результаты, мы разработали четкий метод — Днев-

ник Программы питания Окинавы. Он обеспечивает пошаговое руководство расчетами и позволяет отследить поступление в организм важнейших для здоровья элементов питания.

Шаг 1. Перечислите те продукты, которые вы съели сегодня

Запишите в правую колонку таблицы те продукты, которые вы съели сегодня. Чтобы заполнить следующие колонки, переходите к шагу 2 и оцените, сколько порций вы съели. Подсчитайте калории и гликемический индекс (ГИ) съеденных вами продуктов.

Шаг 2. Оцените свои потребности

Найдите рекомендованное количество ежедневных порций пищи и определите предел калорий с учетом на основе своего возраста, пола, уровня физической активности и целей похудения.

ОЦЕНКА ЕЖЕДНЕВНЫХ ПОРЦИЙ ПИЩИ НА ОСНОВАНИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ

Низкое потребление калорий — 1500 (приблизительно) для женщин, ведущих сидячий образ жизни, пожилых взрослых и тех физически активных мужчин и женщин, которые стремятся найти здоровый подход к похуданию.

Среднее потребление калорий — 2000 (приблизительно) для большинства детей, девочек-подростков, физически активных женщин и мужчин, ведущих сидячий образ жизни. Беременные или кормящие женщины, возможно, нуждаются в большем количестве калорий, о чем следует посоветоваться с врачом.

Высокое потребление калорий — 2600 (приблизительно) для мальчиков-подростков, физически активных мужчин и физически очень активных женщин.

**КОЛИЧЕСТВО ЕЖЕДНЕВНЫХ ПОРЦИЙ
С УЧЕТОМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ**

Пищевая группа	Потребление калорий		
	низкое	среднее	высокое
Овощные порции	7	10	13
Неочищенные зерновые	7	10	13
Фрукты	2	3	4
Пища, содержащая кальций	2	3	4
Пища, содержащая флавоноиды	2	3	4
Пища, содержащая омега-3-жирные кислоты	1	2	3

Переведите количество записанной вами пищи в порции с помощью таблицы порций. Затем внесите полученные данные в соответствующие колонки Дневника Программы питания Окинавы.

Шаг 3. Сопоставление порций, калорий и гликемического индекса

Обведите кружочками то, что относится к вам, и запишите количество порций, которые вы сегодня съели. Делайте это в течение 3 дней. Посмотрите, какое среднее потребление у вас получилось. Правильно ли вы питались? Нужно ли что-то изменить? (Не волнуйтесь, если вы выходили за пределы рекомендованных порций по этим продуктам. Считайте, что это «свободные продукты», поскольку они в основном низкокалорийные и богаты антиоксидантами). Затем подсчитайте общее потребление вами калорий и ГИ. Можете пользоваться любыми источниками подсчета калорий, в том числе калорийностью продуктов в рецептах блюд, калорийностью продуктов, указанной на упаковке, базой данных продуктов питания USDA (см. Приложение В — название сайта USDA в Интернете).

КОЛИЧЕСТВО ПОРИЙ

[illegible]

Только углеводы

ТАБЛИЦА ПОРЦИЙ

Продукты	Размер одной порции
Овощи	
Сырые листовые овощи	1 чашка
Прочие овощи, вареные или нарезанные сырыми	1/2 чашки
Овощной сок	3/4 чашки
Пища, содержащая кальций (молочная)	
Нежирный или обезжиренный сыр	1,5 унции
Нежирное или обезжиренное молоко	1 чашка
Нежирный или обезжиренный йогурт	1 чашка
Пища, содержащая флавоноиды	
Молотое льняное семя	1 ст. л.
Вареная фасоль, бобовые	1/2 чашки
Обычный или твердый тофу	3 унции
Порошок аррорута	1 ч. л.
Соевые орехи	2 ст. л.
Пища, содержащая омега-3-жирные кислоты	
Молотое льняное семя	1 ст. л.
Нарубленные грецкие орехи	2 ст. л.
Приготовленная или сырая (суши, сашими) рыба	3 унции
Яйцо «Омега-3»	1 шт.
Тофу	3 унции
Неочищенные зерновые	
Вареные зерновые, рис или макароны	1/2 чашки
Сухие завтраки	1 унция
Хлеб	1 ломоть
Багель из цельной муки	половина
Пища, содержащая кальций (вегетарианская)	
Тофу с добавлением кальция	3 унции
Приготовленные водоросли	1/3 чашки
Водяной кресс	1/2 чашки

Продукты	Размер одной порции
Пища, содержащая флавоноиды	
Суп из мисо	$\frac{3}{4}$ чашки
Паста мисо	1 ч. л.
Клюквенный сок	$\frac{3}{4}$ чашки
Соевые ростки	$\frac{1}{4}$ чашки
Мясо/птица/яйца	
Приготовленная птица	2—3 унции
Приготовленное постное мясо	2—3 унции
Яйцо, не содержащее омега-3-жирные кислоты	1 шт.

**СРАВНЕНИЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ
И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОТРЕБЛЕННЫХ ПОРЦИЙ**

Пищевая группа	Количество порций при потреблении калорий			Количество реально съеденных порций
	низком	среднем	высоком	
Овощи	7	10	13	
Неочищенные зерновые	7	10	13	
Фрукты	2	3	4	
Пища, содержащая кальций	2	3	4	
Пища, содержащая флавоноиды	2	3	4	
Пища, содержащая омега-3-жирные кислоты	1	2	3	

СРАВНИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ С ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ

Желаемое	1500	2000	2600
Реальное	—		

ПОДСЧИТАЙТЕ ГИ СЪЕДЕННОЙ ПИЩИ

Средний ГИ:

Менее 55 — низкий ГИ (прекрасно);

55—70 — средний ГИ (хорошо, но можно совершенствоваться)

Более 70 — высокий ГИ (требуется серьезная работа).

Шаг 4. Настройка и борьба с проблемами

Проанализируйте свои привычки в питании и посмотрите, нужно ли что-то менять.

Проблема 1. Вы съедаете слишком мало или слишком много порций из одной пищевой группы.

Решение. Если вы постоянно потребляете недостаточно продуктов из той или иной группы, посмотрите, какие из входящих в нее продуктов доставляют вам удовольствие, и ешьте их чаще. Закупайте их побольше, когда ходите за покупками. Если вы постоянно съедаете слишком много продуктов из той или иной группы, сократите порции в два раза. Вы по-прежнему можете есть продукты из этой группы, но меньшими порциями.

Проблема 2. Вы потребляете слишком много калорий.

Решение. Ищите источники скрытого жира в печенье, пирожных, овощных пастах и заправках. Попробуйте обезжиренные заменители. Пейте больше воды или чая взамен соков.

Проблема 3. Вы съедаете слишком много пищи с высоким ГИ.

Решение. Ищите конкретные продукты — «виновники» этой ситуации, такие как белый хлеб, белый рис и картофель (попробуйте заменить его молодым картофелем). Ешьте неочищенные зерновые. Больше ешьте бобовых, таких как соя, консервированная или зеленая фасоль. Введите в пищу клетчатку в качестве пищевой добавки и пересчитайте ГИ через неделю.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Сайты в Интернете

Программа Окинавы — <http://www.okinawaway.com>

Истории и информация по Окинаве и Японии — <http://www.bitesofasia.com>

Источники информации о здоровье — <http://www.mayohealth.org>

Общее — <http://www.mayohealth.org>

Старение — <http://www.aarp.org>

Рак — <http://www.cancer.org>

Исследования столетних долгожителей — <http://www.med.harvard.edu/programs/necs>

Сердечно-сосудистые заболевания — <http://www.americanheart.org>

Диабет — <http://www.diabetes.org>

Менопауза — <http://www.menopause.org>

Контроль за весом/тучность — <http://www.shapeup.org>

Остеопороз/артрит — <http://www.nof.org>

Инфаркт — <http://www.strokeassociation.org>

Старческое слабоумие — <http://www.alz.org>

Физические упражнения/физическая активность — <http://www.cdc.gov>

Пища/травы — <http://www.eatright.org>

Другие — <http://www.biofeedback.net>

«Если бы американцы жили как коренное население Окинавы, 80% отделений сердечно-сосудистых заболеваний, одна треть раковых палат и множество домов для престарелых были бы закрыты».

Из Программы Окинавы

«Программа Окинавы, написанная командой признанных во всем мире авторитетов, основана на научных данных 25-летнего наблюдения, зафиксированных и документально подтвержденных... Эта книга раскрывает секреты питания, физической активности и образа жизни, благодаря которым жители Окинавы являются самыми здоровыми и долгоживущими людьми в мире. Приведенному здесь общему четырехнедельному плану легко следовать, он содержит почти сотню рецептов простых вкусных блюд, а также простую схему нетрудных физических упражнений. Программа Окинавы может резко увеличить ваши шансы прожить долгую здоровую жизнь.

Программа Окинавы — это исключительно важный вклад в науку... Читайте книгу внимательно и следуйте ее рекомендациям, и вы добавите себе много лет жизни и жизни вашим летам».

*Дипак Чопра, доктор медицины,
автор книг «Тело без возраста», «Ум вне времени»*

«Как вы узнаете из этой научной, содержащей фактический материал и легко читаемой книги, общие принципы жизни на Окинаве доступны каждому и вполне сочетаются с последними медицинскими исследованиями здорового образа жизни и здорового старения».

*Из предисловия Эндрю Вейла, доктора медицины,
автора книг «Самоизлечение»
и «За 8 недель — к оптимальному здоровью»*

ОБ АВТОРАХ

Брэдли Дж. Уилкокс, доктор медицины, магистр наук, терапевт и геронтолог, занимающийся исследовательской работой в отделении старения Медицинской школы Гарварда. Он также является работающим стипендиатом при Университете Рюкю на Окинаве и соисследователем в научном исследовании долгожителей Окинавы.

Д. Крэйг Уилкокс, доктор философии, антрополог и геронтолог. Является ассистентом профессора в Университете-колледже ухода за больными префектуры Окинавы, а также соисследователем в научном исследовании долгожителей Окинавы. Он и Брэдли Дж. Уилкокс — братья-близнецы.

Макото Судзуки, доктор медицины, доктор философии — кардиолог и геронтолог. Является членом профессорско-преподавательской группы Университета Рюкю, входящего в Международный университет Окинавы. Главный исследователь в научном исследовании долгожителей Окинавы.

Практическое издание

Уилкокс Брэдли Дж., доктор медицины
Уилкокс Д. Крэйг, доктор философии
Судзуки Макото, доктор медицины

ПРОГРАММА ЖИЗНИ ОСТРОВА ОКИНАВА **Секреты долгой и здоровой жизни**

Перевод с английского

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Н. М. Михайлова*
Художественное оформление серии: *Д. В. Шишко*
Компьютерная верстка: *О. А. Донецкова*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *Н. С. Курлова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов
Формат 70×90/16. Гарнитура «GaramondC».
Печать офсетная.
Печ. л. 34,0. Тираж 5000 экз.
Заказ № 2645

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

Отпечатано во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

МАГАЗИНЫ МОСКВЫ

ТД «Библио-Глобус»

ул. Мясницкая, д. 6/3, стр. 5

Тел.: (095) 924-46-80

www.biblio-globus.ru

ТДК «Москва»

ул. Тверская, д. 8

Тел.: (095) 229-64-83

E-mail: spravka@moscow-books.ru

www.moscowbooks.ru

ДК «Молодая Гвардия»

ул. Б. Полянка, д. 28

Тел.: (095) 238-50-01

E-mail: bookmg@ftcenter.ru
bookmg

www.ftcenter.ru

ГУП ОЦ

«Московский Дом Книги»

ул. Новый Арбат, д. 8

Тел.: (095) 789-35-91

www.mdk-arbat.ru

Сеть магазинов «Букберри»:

ТРК «Мега»

Пересечение Клужского
шоссе и МКАД

Тел.: (095) 789-65-02

«Букберри»

Никитский бульвар, д. 17

Тел.: (095) 291-83-03

Сеть магазинов

«Новый книжный»

Сухареvская площадь, д. 12

ТЦ «Садовая галерея»

Тел.: (095) 937-85-81

E-mail: sadovgal@mtu-net.ru

ул. Ярцевская, д. 25

ТЦ «Трамплин», 2-й этаж

Тел.: (095) 710-72-32

E-mail: [molodejnaya@](mailto:molodejnaya@mtu-net.ru)

mtu-net.ru

***Самая достоверная информация о выходе новых книг
на ежедневно обновляемом сайте www.gipol.ru***

ПРОГРАММА ЖИЗНИ ОСТРОВА ОКИНАВА



Брэдли Дж. Уилкоккс, Д. Крэйг Уилкоккс, Макото Судзуки.
Программа жизни острова Окинава. Секреты долгой и здоровой жизни

Эта книга, ставшая мировым бестселлером,— результат 25-летнего исследования образа жизни и состояния здоровья жителей острова Окинава — самых долгоживущих людей на Земле. Принципы жизни острова Окинава удивительно просты и доступны каждому человеку независимо от места проживания, уровня доходов, пола и возраста. Вы узнаете:

- **как долгожители Окинавы обрели ВЕЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ и с какой ЛЕГКОСТЬЮ вы САМИ можете добиться этого;**
- **какие физические упражнения могут ПОЛНОСТЬЮ избавить ОТ БОЛЕЗНЕЙ и существенно замедлить процесс старения;**
- **как питаться по программе острова Окинава и достичь ИДЕАЛЬНОГО белкового равновесия;**
- **как ОКОНЧАТЕЛЬНО избавиться ОТ СТРЕССОВ.**

«Если бы люди жили подобно последователям «Программы жизни острова Окинава», то 80% кардиологических центров, палат для раковых больных и больниц были бы закрыты».

Из «Программы жизни острова Окинава»

«Программа жизни острова Окинава» — это весьма значительный вклад в науку о долгожительстве. Постарайтесь внимательно прочитать эту книгу и следовать ее советам, и вы добавите себе немало лет».

Дипак Чопра, доктор медицины, автор книги «Нестареющее тело, бесконечный разум»

Авторы:



Брэдли Дж. Уилкоккс, доктор медицины,
служащий Центра работы с престарелыми
Гарвардского медицинского колледжа



Д. Крэйг Уилкоккс, доктор философии,
по профессии медик-антрополог и геронтолог



Макото Судзуки, доктор медицины,
доктор философии, кардиолог и геронтолог

ПОСТИГНИТЕ ТАЙНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ И ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

ISBN 5-7905-3576-3



9 785790 535765

РИПОЛ
КЛАССИК

Брэдли Дж. Уилкокс
Д. Брэйг Уилкокс
Макото Судзуки

ОНИ ВАС

ПРОГРАММА ЖИЗНИ ОСТРОВА