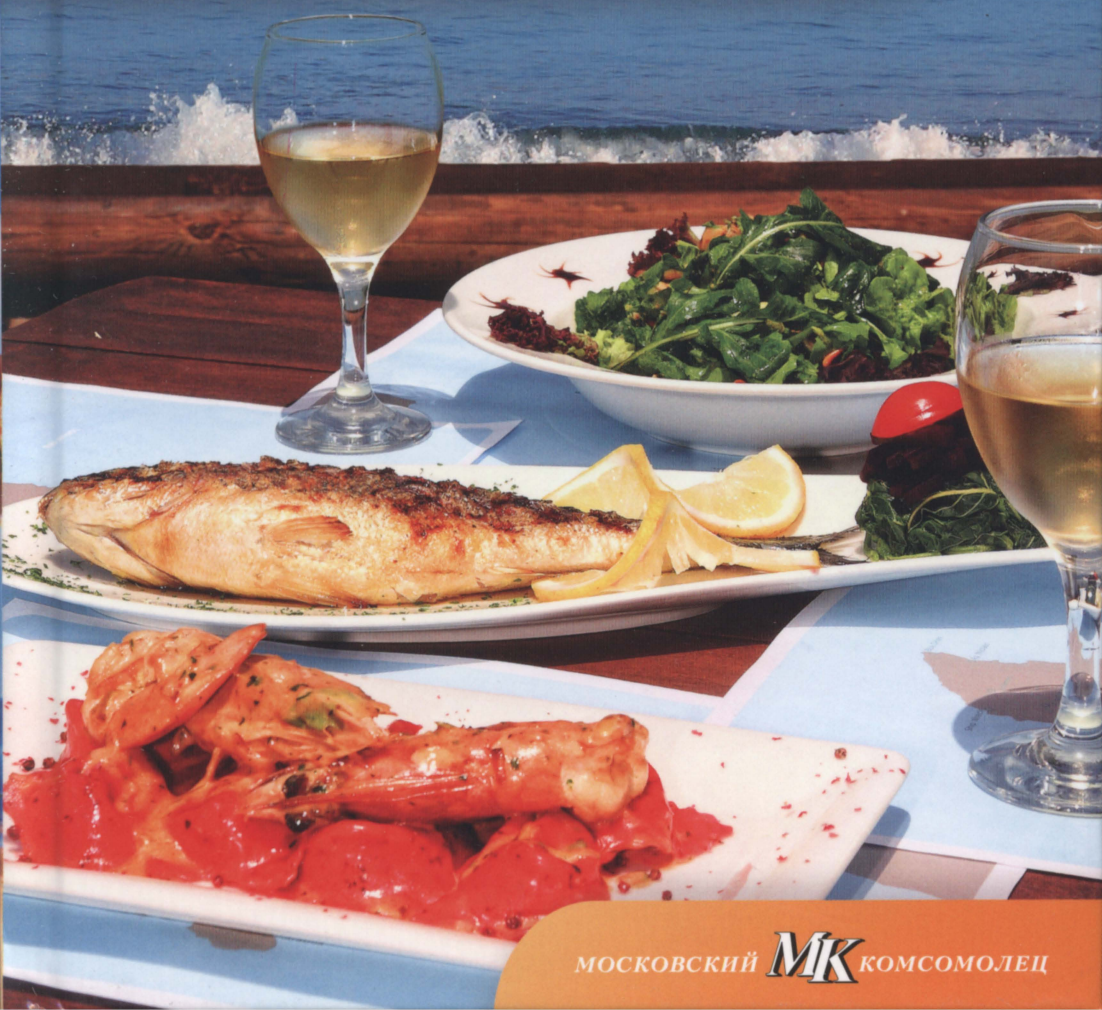


кладовая  здоровья

Рацион долгожителя

питание для долголетия



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

кладовая  здоровья

Рацион долгожителя

питание для долголетия

Ф | амфора Санкт-Петербург | 2012

УДК 613.2
ББК 51.230
Л 64

ВНИМАНИЕ! Информация, предлагаемая в книге, не может заменить рекомендации специалистов и профессиональное лечение. Всем, кому необходимо придерживаться особой диеты, перед применением рецептов желательно проконсультироваться с врачом.

Лифляндский В.



Л 64 Рацион долгожителя / Владислав Лифляндский. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с. : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02206-3

Книга рассказывает о правильном питании и содержит уникальные рецепты блюд, способствующих здоровью и долголетию.

УДК 613.2
ББК 51.230

Содержание

Предисловие	4		
Программа питания «Шесть шагов к долголетию»	6		
 ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ	8	 ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ЭКВАДОРСКИ	42
 ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-КАВКАЗСКИ	14	 ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ЯКУТСКИ	44
 ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ЯПОНСКИ	30	Приложение 1. Талая вода — эликсир жизни	46
 ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ГИМАЛАЙСКИ	40	Приложение 2. Разгружаем организм	47



ПРЕДИСЛОВИЕ



За последние три года средняя продолжительность жизни в России увеличилась с 67,5 до 70,3 лет и составила 64,3 года у мужчин и 76,1 года у женщин. Отрадно, что произошло это во многом за счет снижения смертности от так называемых управляемых причин (сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета и других недугов) и тесным образом связано с повышением медицинской грамотности населения. От души надеемся, что и эта книга поможет продлить жизнь кому-то из наших соотечественников. Тем более что россиянам есть к чему стремиться: показатели у нас значительно ниже, чем в большинстве развитых стран мира, где люди живут около 80 лет. Однако и это еще не предел: существуют на земном шаре отдельные регионы, где средняя продолжительность жизни превышает 100 лет. Наиболее знамениты в этом отношении Кавказ и Якутия, средиземноморский Крит и японский остров Окинава, Гималаи и долина Вилькабамба в Эквадорских Андах. Мы расскажем читателям об особенностях питания в каждом из упомянутых регионов, ибо, по мнению ученых, именно ежедневный рацион, наряду с благоприятной экологией, высокой физической активностью, постоянным пребыванием на свежем воздухе и отсутствием стрессов, и является одной из важнейших причин феномена долгожительства.

Немного теории

Геронтологи различают естественное, замедленное и ускоренное (преждевременное)

старение. Истинный возраст человека определяется не количеством прожитых лет (календарный возраст, который легко установить по паспорту), а состоянием организма (биологический возраст). И два эти показателя далеко не всегда совпадают. Как ни печально, у пятидесятилетнего мужчины могут иметь место такие изменения сосудов и внутренних органов, которых зачастую не бывает и у восьмидесятилетних стариков: в данном случае биологический возраст значительно опережает календарный, и можно говорить о преждевременном старении. К симптомам его, к сожалению, сплошь и рядом проявляющимся у людей в возрасте 45–55 лет, относятся снижение умственной и физической работоспособности, повышенная утомляемость, раннее ухудшение памяти, ослабление эмоций, половой функции, уменьшение адаптивных возможностей различных систем организма и, как следствие, развитие сахарного диабета, ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний, которые сами по себе ускоряют старение, создавая тем самым порочный круг. У долгожителей же наблюдается обратная картина: для них характерно замедленное старение, когда биологический возраст существенно отстает от календарного. Давайте разберемся, почему так происходит.

Знакомьтесь: долгожители

Если составить самый общий, схематичный портрет долгожителя, он будет выглядеть приблизительно так. Этот человек, как правило, не злоупотребляет алкоголем и не курит. И удивляться тут не приходится: уста-

новлено, что среди тех, кто перешагнул восьмидесятилетний рубеж, некурящих в пять раз больше, чем курильщиков. Он также избегает сладостей и белого пшеничного хлеба, предпочитая им цельнозерновой хлеб и мед. (Заметим в скобках, что недавние исследования на животных подтвердили: ограничение сахара в рационе действительно способствует продлению жизни.) Для долгожителя характерна молочно-растительная направленность питания, высокое содержание в пище сложных углеводов и кисломолочных продуктов, что обуславливает своеобразный здоровый пейзаж микрофлоры кишечника: о том, насколько это важно для достижения долголетия, упоминал еще в начале XX века великий русский ученый Илья Ильич Мечников. Рацион долгожителя изобилует сырыми овощами, фруктами, зеленью и травами, а воду он пьет по возможности талую (о том, как можно приготовить ее самостоятельно, см. в Приложении 1). Долгожитель обычно худощав, ибо не только много двигается, но и всегда соблюдает умеренность в еде и питье. Более того, многим из тех, кто дожил до преклонного возраста, зачастую приходилось недоедать и переносить немалые материальные лишения. (О пользе разгрузочных дней и голодания см. в Приложении 2.) Обжоры среди долгожителей встречаются чрезвычайно редко. Исключением является разве что британский премьер-министр Уинстон Черчилль, который, как известно, любил поесть и курил сигару за сигарой, однако, несмотря на это, умер, отпраздновав девяностолетие. Но кто знает, сколько бы он еще протянул, если бы вел здоровый образ жизни?

Управляйте своим возрастом

Тем, кто хочет прожить сто лет и оставаться при этом бодрым и здоровым, необходимо

помнить: если для профилактики недугов достаточно не переедать и поддерживать вес тела в определенных рамках, то для того чтобы стать долгожителем, следует снизить калорийность ежедневного рациона на 20–25% (то есть на 500–600 ккал), одновременно увеличив потребление богатой клетчаткой, витаминами и микроэлементами растительной пищи, нежирных кисломолочных продуктов, рыбы низкой и средней жирности, а также талой воды. По данным НИИ геронтологии, наряду с равномерным ограничением калорийности питания за счет жиров, белков и углеводов, существенное, хотя и несколько меньшее увеличение продолжительности жизни подопытных животных вызывало и снижение доли одного только белка. При этом положительное влияние низкобелковой диеты сопровождалось ощелачиванием крови. (Интересно, что и сама по себе щелочная диета также способствовала выраженному увеличению продолжительности жизни.) Более того, было доказано, что для обеспечения долголетия достаточно ограничить потребление всего лишь одной из аминокислот белка — триптофана. Его как раз очень мало в кукурузе, пользующейся особой любовью у долгожителей Кавказа и Средиземноморья.

В любом случае не забывайте, что все хорошо в разумных пределах: как показали эксперименты на животных, сначала по мере снижения калорийности пищи сроки жизни подопытных особей прогрессивно возрастают, а затем начинают резко снижаться, приводя к значительно более ранней смерти, чем у животных, питающихся без ограничений. Поэтому каждый человек должен определить свой собственный оптимум, ориентируясь, в первую очередь, на самочувствие и внешний вид.

программа питания «Шесть шагов к долголетию»

Шаг первый. Перейти на питание, способствующее снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, сахарного диабета и других болезней:

- обеспечить энергетическую адекватность (стабильный нормальный вес тела), максимальное разнообразие и экологическую безопасность питания;
- включать в ежедневный рацион не менее 400 г различных фруктов, ягод и овощей, богатых флавоноидами и витамином С, содержащих кумарины и салицилаты (виноград, вишня, ежевика, клубника, крыжовник, малина, облепиха, слива, смородина, черешня, черника, яблоки), а также фолиевую кислоту (капуста, кинза, зеленый лук, петрушка, салат, укроп) и калий (абрикосы, курага, виноград, изюм, сливы, картофель, брюссельская капуста, шпинат), богатых пищевыми волокнами (свекла, чернослив, яблоки, репа, топинамбур) и другими биологически активными компонентами;
- регулярно употреблять продукты, которые являются источниками полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, Омега-6 и Омега-9 (морскую рыбу, растительные масла, особенно оливковое, мягкие маргарины, орехи и семена), а также продукты из сои и других бобовых;
- повысить в рационе долю свежих нежирных кисломолочных продуктов (кефир, простокваша, йогурт, ряженка), творога и сыра;
- существенно ограничить употребление мясных продуктов промышленной переработки (колбас, сосисок, ветчины и т. п.),

а также поваренной соли и консервированных при помощи соли продуктов, алкогольных напитков;

- ни в коем случае не употреблять очень горячую (обжигающую) пищу, в том числе и напитки, а также заплесневевшие продукты.

Шаг второй. Полностью исключить из рациона продукты и блюда, которые долгожители абсолютно точно не употребляют:

- колбасные изделия и мясные консервы, произведенные с применением глутаматов (усилителей вкуса) и нитритов;
- продукты быстрого приготовления: лапшу и различные растворимые супы, картофельные пюре, в которых очень много поваренной соли, усилителей вкуса и различных консервантов;
- крабовые имитаторы (палочки, мясо и пр.), также содержащие глутаматы;
- растворимые соки, буквально нафаршированные красителями и сахаром;
- жевательные конфеты, пастилу в яркой упаковке, всевозможные «чупа-чупсы» и сладкие газированные напитки, изобилующие сахаром и красителями;
- кулинарные и кондитерские жиры, твердые маргарины, богатые трансизомерами жирных кислот, равно как и продукты питания их содержащие (картофельные чипсы, представляющие собой гремучую смесь углеводов, жиров, красителей и усилителей вкуса; крекеры, шоколадные пасты, кремы из растительных сливок, а также вафли, конфеты, торты и пирожные на их основе);

- содержащие искусственные красители и консерванты йогурты и другие кисломолочные напитки со сроком хранения 1 месяц и более.

Шаг третий. Обеспечить активную физическую нагрузку не менее 1–1,5 часов в день (ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, роликах, коньках или лыжах, плавание; также очень полезно ежедневно посвящать 10–15 минут упражнениям для суставов).

Шаг четвертый. Постепенно совершенствовать рацион питания, вводя в него элементы, которые непосредственно способствуют повышению продолжительности жизни:

- увеличить ежедневную норму фруктов, ягод и овощей до 700 г и более наряду с повышением в рационе доли цельнозерновых и кисломолочных продуктов;
- использовать в пищу мясо и рыбу только в натуральном виде, причем готовить их исключительно щадящими методами переработки (варка, в том числе на пару, тушение, запекание);
- расширить использование талой воды для питья, разведения соков и т. п.;

- регулярно (1–2 раза в неделю) устраивать разгрузочные дни и проводить одностороннее голодание на талой воде (сначала 1 раз в две недели, затем — 1 раз в неделю);

- ежедневно выпивать 15–20 мл красного сухого виноградного вина или 40–50 мл натурального сока из темных сортов винограда. Доказано, что регулярное употребление качественного алкоголя не только увеличивает продолжительность жизни на 4–5 лет, но и препятствует развитию старческого слабоумия.

Шаг пятый. Увеличить физическую нагрузку до 2 и более часов в день.

Шаг шестой. Проводить закаливающие процедуры (сначала обтирание, затем — контрастный душ и обливание холодной водой по утрам, а по мере привыкания и в течение дня). Следует помнить, что долгожители Якутии и горных регионов Кавказа, Гималаев и Эквадорских Анд постоянно подвергаются воздействию либо холода, либо контрастных температур (ночью и утром там холодно, а днем — жарко).



ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Греческий остров Крит знаменит своими долгожителями. В питании его коренного населения наиболее полно представлены основные характерные черты средиземноморской кухни. Для заправки готовых блюд там широко используется оливковое масло первого холодного отжима. В ежедневном рационе высока доля овощей и фруктов, натуральных соков, картофеля, бобовых, орехов, семян и круп. На Крите очень популярны молочные и кисломолочные продукты (йогурты из снятого молока и сыры с низким процентом жирности — моцарелла, фета и другие). Свинину, говядину или баранину едят не чаще 2–3 раз в месяц, отдавая предпочтение яйцам и мясу птиц: куриному, гусиному и страусиному. Сладости промышленного изготовления здесь с успехом заменяют мед и сухофрукты. Меню коренного населения Крита выглядит приблизительно так. На завтрак там обычно употребляют богатую углеводами пищу: намазывают на зерновой хлеб и лепешки мед (варенье собственного приготовления) и запивают все чаем или натуральными соками. Обед состоит из множества овощей (это помидоры и баклажаны, морковь и сладкий перец, кабачки и оливки, а также различные виды капусты, лука и салата), приготовленных

с макаронными изделиями, рисом или картофелем. Все блюда обильно сдабриваются чесноком и свежей зеленью (майоран, эстрагон, базилик, сельдерей, петрушка, укроп, кинза и другие). Овощи местные жители предпочитают сырые или тушенные на оливковом масле. Во многие салаты и овощные закуски добавляют молочные продукты: простоквашу, йогурт, пахту, нежирные сыры. И если рыбу на Крите едят лишь 2–3 раза в неделю (кстати, ученые недавно установили, что именно такая частота ее употребления оптимальна для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний), то низкокалорийные морепродукты (креветки, кальмары, мидии и гребешки) присутствуют в рационе практически ежедневно. Рыбу чаще всего тушат с овощами либо подают с рисом, обильно полив лимонным соком. Ужин обычно состоит из различных видов макаронных изделий с сыром и овощами, иногда едят мясо или рыбу (если их не было в этот день на обед) и пьют кисломолочные напитки и соки. И, конечно, почти ни один вечерний прием пищи не обходится без бокала сухого виноградного вина. На десерт и в промежутках между основными приемами пищи жители Средиземноморья любят полакомиться свежими ягодами и фруктами.

САЛАТ С ТУНЦОМ И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

40 г макаронных изделий
50 г помидоров черри
5 г зелени петрушки
5 г зелени мяты
50 г сладкой
консервированной кукурузы
50 г консервированного тунца
в собственном соку
30 г огурца
¼ лимона
15 г маслин
20 г сыра фета
1 ст. ложка оливкового масла
первого холодного отжима
соль и черный перец по вкусу



Макаронные изделия отварить согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг и остудить. Мелко нарезать петрушку, мяту и маслины (косточки удалить). Разрезать помидоры на половинки. Нарезать кубиками огурец и сыр фета. Рыбу размять вилкой. Переложить в большую миску макаронные изделия, добавить к ним все остальные ингредиенты, выдавить сок из лимона, посолить, поперчить, влить оливковое масло и как следует перемешать.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

100 г помидоров
40 г свежих огурцов
80 г сладкого
болгарского перца
20 г красного
репчатого лука
50 г оливок без косточек
4 листа зеленого салата
40 г сыра или брынзы
30 мл оливкового масла
первого холодного
отжима
черный молотый перец
и соль по вкусу

Помидоры и огурцы вымыть и нарезать мелкими кубиками. Перец также вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Оливки разрезать на половинки. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Сыр или брынзу нарезать кубиками среднего размера. Все ингредиенты сложить в миску, посолить, залить оливковым маслом и тщательно перемешать, после чего выложить на листья салата и поперчить.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

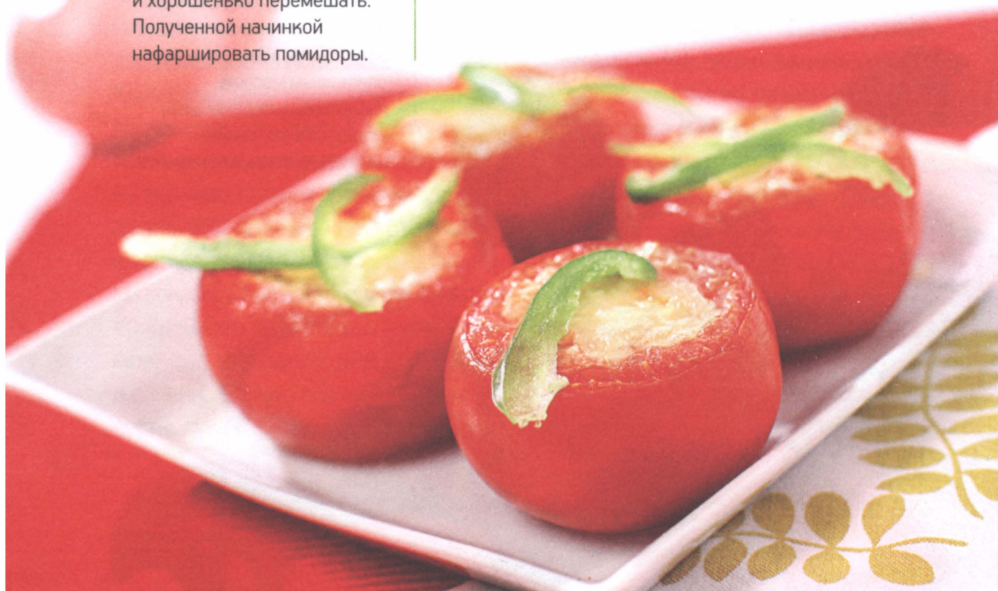
2 свежих помидора
среднего размера
50 г свежепросоленной
рыбы
1 яйцо
25 г сыра твердых сортов
10 мл натурального
йогурта
1 веточка укропа
соль и сахар по вкусу

Вымыть помидоры и срезать у них верхушки. Аккуратно вынуть ложкой часть мякоти, поместить ее в отдельную миску, посолить и посыпать сахаром. Яйцо сварить вкрутую и измельчить, сыр натереть. Добавить в миску с помидорной мякотью мелко нарезанные рыбу и укроп, всыпать туда тертый сыр, влить йогурт и хорошенько перемешать. Полученной начинкой нафаршировать помидоры.

САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ

1 кочан салата ромэн
10 г зелени базилика
10 г зелени майорана
10 г зелени тимьяна
100 г шариков моцареллы
10 помидоров черри
60 г сыра пармезан
6 ст. ложки оливкового масла
первого холодного отжима
2 ст. ложка соевого соуса
1 лимон
пряности по вкусу

Салат разобрать на листья, промыть их, обсушить, руками порвать на кусочки и выложить на блюдо. Выдавить сок из лимона, соединить его с оливковым маслом, соевым соусом и пряностями, взбить вилкой и залить половиной этой смеси листья салата. Выложить на блюдо моцареллу и разрезанные пополам помидоры. Посыпать измельченной зеленью майорана, тимьяна и базилика, а затем залить оставшейся заливкой. Перед подачей на стол посыпать блюдо натертым пармезаном.



БАКЛАЖАНЫ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

2 баклажана
80 г мелких макаронных изделий
120 г консервированного тунца в собственном соку
200 г консервированных помидоров
в собственном соку
1 зубчик чеснока
2 веточки базилика
40 г тертого сыра твердых сортов
2 ст. ложки оливкового масла
соль по вкусу

Баклажаны вымыть, высушить, разрезать пополам и удалить мякоть, оставив корочку толщиной приблизительно 1 см. Мякоть баклажана мелко нарезать и пока отложить. Разогреть на сковороде оливковое масло, подрумянить чеснок, добавить помидоры в собственном соку и раскрошенную вилкой рыбу. Посолить, перемешать и тушить 15 мин, под конец добавив измельченный базилик. Половину получившегося у вас томатного соуса отлить в отдельную посуду. Вторую половину оставить на сковороде, добавить туда мякоть баклажанов и тушить еще 10 мин. Отварить до готовности макаронные изделия, соединить их с содержимым сковороды и перемешать. Полученной смесью начинить половинки баклажана, положить их в форму для запекания, залить все оставшейся половиной томатного соуса и в течение 20 мин запекать в духовке при температуре 150 °С. Затем вынуть половинки баклажана, посыпать их тертым сыром и вновь поместить в духовку на 10 мин.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

150 г цветной капусты
100 г репчатого лука
300 г помидоров
120 г сыра
10 мл оливкового
масла первого
холодного отжима
2 щепотки измельченных
пряных трав
соль по вкусу



Цветную капусту промыть, разделить на соцветия и положить в холодную подсоленную воду. Добавить туда же пряные травы и тушить под крышкой около 20 мин. Нарезать лук кубиками и обжарить в небольшом количестве оливкового масла. Натереть сыр, нарезать помидоры. С цветной капусты слить сок и положить ее в форму для запекания. Сверху выложить помидоры, посолить, посыпать сыром и запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 5–10 мин.



ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРИБАМИ

160 г баклажанов
160 г кабачков
50 г шампиньонов
160 мл томатного сока
10 мл свежего сока лайма
20 мл оливкового масла
2–3 г черного молотого
перца
4–5 г желатина
3 г морской соли

Вымыть, высушить и нарезать овощи: баклажаны и кабачки вдоль пластинками, грибы — пополам. Выложить на противень, слегка сбрызнуть оливковым маслом и посолить. Запекать в духовке при температуре 200 °С до готовности (примерно 20 мин). Тем временем распустить желатин в малом количестве воды, соединить с томатным соком и нагреть, чтобы он полностью растворился. Затем добавить сок лайма, небольшое количество перца и соли, все перемешать и охладить до комнатной температуры. В форму с невысокими бортами выложить половинки шампиньонов, баклажаны и кабачки, аккуратно залить раствором на основе желатина и поставить в холодильник для застывания.

ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

2 яйца
2 клубня картофеля
50 г лука
4 ст. ложки оливкового
масла
соль по вкусу



Лук очистить и мелко нарезать. Разогреть на сковороде 3 ст. ложки оливкового масла, добавить лук, накрыть крышкой и, время от времени помешивая, тушить в течение 5 мин на самом слабом огне. Очистить картофель, нарезать его мелкими кубиками, добавить на сковороду, перемешать и снова накрыть крышкой. Тушить еще 15 мин, помешивая каждые 5 мин; под конец посолить. Переложить картофель со сковороды на тарелку и с помощью бумажных полотенец удалить с него остатки масла. Яйца для омлета взбить, посолить по вкусу и смешать с картофелем. На чистой сковороде разогреть 0,5 ст. ложки оливкового масла и вылить туда яично-картофельную смесь, равномерно распределив ее по плоскости сковороды. Готовить 5 мин, после чего накрыть сковороду плоским блюдом и перевернуть таким образом, чтобы омлет полностью оказался на этом блюде. Затем вылить на разогретую сковороду оставшиеся 0,5 ст. ложки оливкового масла, положить на нее омлет сырой стороной вниз и готовить еще 5 мин.



КУРИЦА С ФАРФАЛЛЕ ПОД СОУСОМ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

250 г куриной грудки
120 г фарфалле (макаронные изделия в форме бабочек; изготовлены из твердых сортов пшеницы)
50 г очищенных грецких орехов
1 небольшой зубчик чеснока
¼ ч. ложки соли
¼ ч. ложки молотого черного перца
1 щепотка кайенского перца
¼ чашки слабосоленого куриного бульона
2 ст. ложки свежих листьев петрушки
½ ч. ложки лимонного сока
1 ч. ложка орехового масла или оливкового масла первого холодного отжима
100 г мелкой брокколи
70 г сладкого болгарского перца

Мелко нарезать петрушку. Смешать в блендере до однородного состояния грецкие орехи, чеснок, соль, черный и кайенский перец. Высыпать смесь в бульон, добавить туда петрушку, влить лимонный сок и хорошенько перемешать — у вас получится густой ореховый соус. Снять с куриной грудки кожу, удалить кости и нарезать кусочками размером 1–1,5 см. Брокколи разобрать на соцветия, болгарский перец очистить и нарезать полосками. Разогреть масло в небольшой сковороде с антипригарным покрытием, положить туда курицу и готовить, постоянно помешивая, на среднем огне 3–5 мин. В большой кастрюле в течение 5 мин отварить в подсоленной воде фарфалле. Затем добавить брокколи и болгарский перец и готовить, время от времени помешивая, еще около 4 мин, пока макароны и овощи не станут мягкими. Слить воду, добавить в кастрюлю курицу и полить все ореховым соусом.

ФОРЕЛЬ В ВИННОМ СОУСЕ

2 потрошенные форели (200–250 г)
120 мл терпкого сухого белого вина
800 мл воды
4 горошины белого перца
2 лавровых листа
60 г репчатого лука
20 г лука-порея
4 ч. ложки лимонного сока
2 ч. ложки соли

В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанный кольцами репчатый лук, мелко нарезанный лук-порей, соль, перец, лавровый лист. Влить вино, перемешать и варить в течение 10 мин. Рыбу промыть под струей воды, осторожно опустить в горячий бульон, довести до кипения и готовить 6 мин на медленном огне. Подавать, полив форель соком лимона, с любыми свежими овощами, оливками и картофелем, посыпанными петрушкой.



ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-КАВКАЗСКИ

Так уж сложилось исторически, что лучш всего россиянам известен рацион долгожителей Кавказа. Хотя в этом регионе живет великое множество представителей самых различных народов (грузины, армяне, азербайджанцы и другие), питание их во многом схоже: зачастую разнятся лишь названия блюд. Из мясопродуктов (в целом долгожители не слишком увлекаются мясом) повсеместно используются баранина, телятина, ягнятина и птица. Очень популярны речная и озерная рыба (в том числе форель, осетр и сиг), фасоль и кукуруза, орехи, особенно грецкие. И если в средиземноморской кухне почти во все блюда добавляется оливковое масло, то на Кавказе его заменяет масло грецкого ореха, содержащее почти тридцать процентов той самой олеиновой кислоты, которой знаменито оливковое. Из кукурузной муки готовят гоми — густую кашу, которая часто заменяет хлеб. В Абхазии очень популярна соленая капуста кольраби с ореховой приправой. Рацион долгожителей Кавказа включает большое количество зелени, овощей и фруктов (в Карабахе употребляют в пищу в сыром, маринованном и квашеном виде более двухсот различных растений!), специй, а также овечьего молока и кисломолочных продуктов (например, мацони в Абхазии или мацун — в Армении: оба эти напитка

напоминают простоквашу). Долгожители Армении из сыворотки, кислого молока или пахты делают творог жажик и сухую пасту чортан, которая может храниться длительное время. Из мацуна, разбавляя его водой, взбивают масло. После того как снимают масло, остаток — кисловатый тан — употребляют в качестве освежающего напитка. В большом почете у долгожителей брынза, сулгуни и другие рассольные сыры. Кавказские блюда обычно острые, поскольку местная кухня традиционно изобилует пряностями и приправами: это чеснок, красный и черный горький перец, хмели-сунели, кориандр (кинза), мята, базилик, эстрагон, чабрец, шафран (в сушеном виде, но с небольшим количеством соли). К мясу подают приправу под названием аджика (смесь красного перца с солью и ароматными пряными травами) и множество различных острых соусов-подлив вроде сацибели и ткемали. Пьют на Кавказе чистейшую воду из горных рек или колодцев, которые наполняются из горных ледников, а также сухое виноградное вино. Сахар долгожители не употребляют совсем, заменяя его медом и изюмом. На десерт здесь едят фрукты (как свежие, так и сушеные): цитрусовые, виноград, хурму, грецкие орехи, фундук, чурчхелу (традиционную кавказскую сладость из виноградного сока и орехов).

ЛОБУЦ (САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ)

160 г красной фасоли
50 г репчатого лука
30 мл масла грецкого ореха
30 мл 3%-ного столового уксуса
специи, зелень и соль по вкусу



Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. В отдельной посуде смешать масло грецкого ореха и уксус. Фасоль отварить, посолить, поперчить, полить заправкой и хорошенько перемешать. Выложить в миску, украсить кольцами лука и веточками зелени.

АЧАРХАЛ (САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ)

300 г соленых листьев
капусты кольраби
10 мл аджики
80 г очищенных грецких
орехов
2 пучка зеленого лука
2 пучка кинзы

Соленые листья кольраби нашинковать соломкой. Мелко нарезать зеленый лук и кинзу. Соединить в миске грецкие орехи, кольраби, лук и кинзу. Заправить салат аджикой, хорошенько перемешать и подавать.



**ОВДУХ
(ОКРОШКА МЯСНАЯ)**

80 г отварной говядины
400 мл мацони
(простокваши)
160 г свежих огурцов
60 г зеленого лука
10 г зелени кинзы
20 г зелени укропа
10 г сахарного песка
соль по вкусу

Мелко нарезать огурцы, зеленый лук, кинзу и укроп. Говядину нарезать небольшими кусочками. Развести мацони кипяченой водой в соотношении 1:1, положить туда огурцы, лук, зелень, соль, сахар и поставить на холод. Непосредственно перед подачей на стол добавить мясо и хорошенько все перемешать.

**ДОГРАМАЧ
(ОКРОШКА ОВОЩНАЯ)**

600 мл мацони
200 мл воды
200 г свежих огурцов
100 г зеленого лука
20 г зелени укропа
30 г свежей мяты
2 яйца
соль и перец по вкусу

Яйцо сварить вкрутую, очистить и измельчить. Мелко нарезать огурцы, лук и зелень. Мацони хорошенько взбить и разбавить водой. Добавить огурцы, лук и яйцо. Посолить, поперчить и перемешать. Подавать охлажденным.



МЕАПУР (СУП С БАРАНИНОЙ И ФРУКТАМИ)

300 г баранины
120 г репчатого лука
160 г сладких яблок
20 г чернослива
10 г топленого масла
10 мл томатной пасты
10 г муки
10 г сахара
соль по вкусу



Нарезать баранину, очистить и нарезать кубиками лук. Из яблок удалить сердцевину и нарезать их ломтиками. В смазанную маслом глубокую кастрюлю положить баранину и лук, налить немного воды и тушить 20 мин. Затем добавить яблоки, чернослив и тушить еще около 15 мин. Тем временем обжарить на сковороде с мукой томатную пасту и также положить ее в кастрюлю. Добавить соль и сахар, залить водой, перемешать и довести до кипения.

СУП ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

100 г очищенных грецких орехов
150 г репчатого лука
10 г муки
20 мл 3%-ного столового уксуса
2 яичных желтка
20 г сливочного масла
зелень (петрушка, укроп, кинза) по вкусу
соль по вкусу

Грецкие орехи растолочь, лук очистить и мелко нарезать. Положить орехи и лук в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить 10–15 мин. Развести муку в уксусе и, добавив эту смесь в кипяток, долить его в кастрюлю. Варить 15–20 мин, затем добавить мелко нарезанную зелень, посолить и довести до кипения. В суповой миске растереть яичный желток и медленно, непрерывно помешивая, залить его готовым супом, добавить сливочное масло и подавать.



РИСОВЫЙ СУП С КИЗИЛОМ

160 г свежего
(или 40 г сушеного)
кизила
50 г риса
4 г сахара
соль, перец по вкусу

Кизил отварить. Отвар процедить, а ягоды, удалив косточки, протереть через сито и вновь положить в отвар. Отдельно сварить рис, соединить его с кизилом, добавить соль, сахар и довести суп до кипения. Подавать, посыпав красным перцем.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

120 г красной фасоли
50 г репчатого лука
30 г очищенных грецких орехов
6 г муки
20 г топленого масла
2 пучка кинзы
соль и перец по вкусу



Орехи растолочь, лук очистить и мелко нарезать, кинзу измельчить. Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне до готовности. Затем откинуть фасоль на дуршлаг и разделить ее на 2 части. Одну половину как следует растереть и развести отваром до образования однородной массы, после чего добавить туда репчатый лук и перемешать. Развести муку в 1 ст. ложке отвара, соединить ее с орехами, кинзой, солью и перцем. Полученную смесь переложить в кастрюлю с отваром, добавить туда всю фасоль (как растертую с луком, так и вторую ее половину), как следует перемешать и довести до кипения.



ФОРЕЛЬ В ВИНЕ

250 г филе форели
60 мл белого виноградного вина
1 лимон или гранат
10 г зеленого лука
10 г свежих листьев эстрагона
3 горошины черного перца
соль по вкусу



На дно кастрюли положить деревянную решетку и налить вино. На решетку в 2–3 ряда уложить разделанную на куски и натертую солью форель, сверху положить крупно нарезанные листья эстрагона и измельченный зеленый лук, добавить черный перец. Кастрюлю закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и припустить форель в вине в течение 18–20 мин. Подавать горячей с колечками лимона или зернышками граната.

ФОРЕЛЬ ЗАПЕЧЕННАЯ

500 г форели
20 г сливочного масла
зеленый лук, эстрагон,
красный молотый перец
и соль по вкусу

Форель очистить, разрезать брюшко, удалить внутренности, промыть и расплатать, не разрезая спинку. Подготовленную рыбу уложить кожей вниз на смазанную маслом сковороду, посолить, обильно поперчить, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и эстрагоном. Запекать в духовке при температуре 200 °С около 20 мин.



КУТАП

750 г форели
50 г масла сливочного
60 г риса
50 г изюма
½ ч. ложки молотого имбиря
соль по вкусу
панировочные сухари

Отварить рис и заправить его сливочным маслом. Добавить имбирь, изюм и перемешать. Из очищенной рыбы извлечь внутренности, не разрезая брюшко (через отверстие, образовавшееся после удаления жабр). Как следует промыть форель и нафаршировать ее смесью риса, имбиря и изюма. Затем выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запекать в духовке при температуре 200 °С около 20 мин.

СОУС ТКЕМАЛИ

140 г плодов ткемали
(сорт алычи)
6 г чеснока
20 г свежей зелени
(укроп, кинза)
10 г молотого
жгучего перца
соль по вкусу



Мелко нарезать зелень. Очистить и раздавить чеснок. Плоды ткемали перебрать, промыть, удалить косточки, отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Затем развести 1–2 ст. ложками отвара, добавить зелень и чеснок, посолить, поперчить, перемешать, довести до кипения и охладить. Готовый соус должен иметь консистенцию сметаны.

Соус ткемали используется с рыбой, мясом, птицей и гарнирами из картофеля и макаронных изделий.



ТОЛМА ПО-АРМЯНСКИ

200 г баранины
 160 г свежих виноградных
 листьев
 10 г риса
 40 г репчатого лука
 100 мл мацуна
 4 г чеснока
 20 г сахара или 2 г корицы
 зелень (чабрец, мята, кинза,
 базилик, майоран) по вкусу
 соль, перец по вкусу



Пропустить мякоть баранины через мясорубку (кости не выбрасывать!). Рис отварить до полуготовности и смешать с фаршем. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и измельченную зелень. Посолить, поперчить и хорошенько вымесить фарш. Свежие виноградные листья промыть, ошпарить кипятком и удалить у них черешки. На каждый лист выложить начинку и завернуть его в виде конверта. На дно кастрюли выложить кости и сделать небольшую прослойку из виноградных листьев. Сверху уложить рядами конвертики, влить немного бульона или воды и плотно прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить голубцы на слабом огне до готовности 40–60 мин. Подавать с мацуном, добавив в него толченый чеснок с сахаром или корицей.

**ПАСУП ТОЛМА
(ГОЛУБЦЫ
НА ВИНОГРАДНЫХ
ЛИСТЬЯХ)**

40 г чечевицы
 80 г полбы
 40 г фасоли
 40 г репчатого лука
 60 мл растительного масла
 40 г кураги без косточек
 20 г изюма
 200 г свежих
 виноградных листьев
 10 г зелени
 2 щепотки красного перца
 соль по вкусу

Отварить чечевицу, полбу и фасоль. Измельчить зелень. Спассеровать репчатый лук. Соединить в миске чечевицу, полбу, фасоль, лук, изюм и зелень; посолить, поперчить и хорошенько перемешать. Свежие виноградные листья промыть, ошпарить кипятком и удалить у них черешки. На каждый лист выложить начинку и завернуть его в виде конверта. Сложить все конвертики в кастрюлю, обложить курагой, влить немного воды и тушить до готовности 40–60 мин.



ЦЫПЛЕНОК С ОВОЩАМИ

400 г филе цыпленка
40 г сливочного масла
300 г помидоров
260 г баклажанов
140 г репчатого лука
3 г корицы
гвоздика, перец,
соль по вкусу

Мясо цыпленка нарезать и слегка отбить. Помидоры разрезать пополам. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами, а баклажаны — полосками. Слегка растопить в кастрюле с толстым дном сливочное масло, выложить на него половину помидоров, добавить корицу, гвоздику, перец и посолить. Сверху положить мясо цыпленка, а затем — второй слой помидоров, баклажаны и лук. Влить немного воды, плотно закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

БАРАНИНА С КУРАГОЙ

300 г баранины
200 г картофеля
100 г зеленой стручковой фасоли
60 г кураги
100 г помидоров
50 г болгарского перца
50 г репчатого лука
40 г любой зелени
соль по вкусу



Картофель очистить и нарезать ломтиками. Из перца удалить сердцевину и нарезать его колечками. Стручки зеленой фасоли очистить от жилок и нарезать соломкой. Помидоры нарезать дольками. Очистить и крупно нарезать репчатый лук, измельчить зелень. Баранину разделить на 3–4 куска и промыть. Сложить в керакан (глиняный горшочек) мясо, овощи и курагу. Посолить, посыпать зеленью, с верхом залить водой и запекать в духовке при температуре 180–200 °С в течение 1,5–2 ч.



МУСАКА С ТЫКВОЙ

250 г говядины
500 г тыквы
40 г топленого масла
25 г риса
100 г помидоров
50 г репчатого лука
соль и перец по вкусу

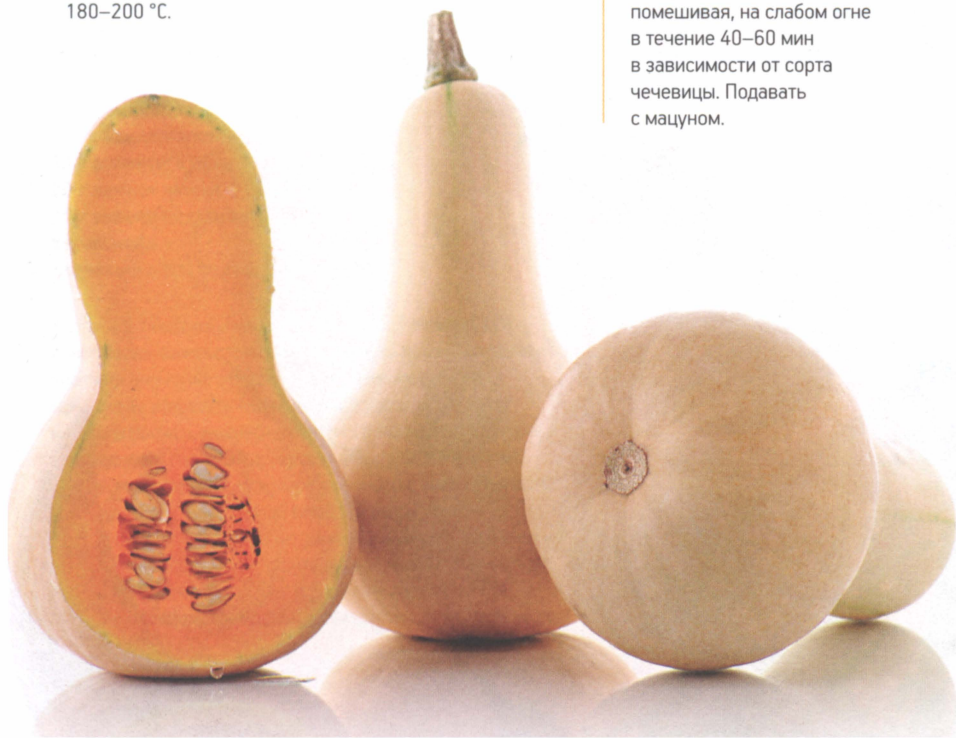


Говядину нарезать мелкими кубиками и обжарить в сковороде на масле. Потом залить водой, накрыть крышкой и тушить до готовности. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить на масле. Рис отварить до полуготовности. Помидоры разрезать пополам. Соединить мясо с рисом и луком, посолить, поперчить и хорошенько перемешать. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, обжарить и разделить на 2 части. На смазанную маслом сковороду выложить слоями: половину тыквы, мясо с рисом и луком, оставшуюся тыкву, помидоры. Влить немного воды и тушить в духовке 30–40 мин при температуре 180–200 °C.

ТЫКВА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

300 г тыквы
60 г чечевицы
30 г репчатого лука
400 г топленого масла
200 мл мацуна
4 г чеснока

Очистить, нарезать и спассеровать репчатый лук. Измельчить чеснок. Тыкву очистить, удалить семечки, а мякоть нарезать кубиками и положить в кастрюлю. Добавить туда чечевицу, масло, соль, лук и чеснок. Влить небольшое количество воды, перемешать и накрыть кастрюлю крышкой. Тушить, периодически помешивая, на слабом огне в течение 40–60 мин в зависимости от сорта чечевицы. Подавать с мацуном.



МШОШ ФАСОЛЕВЫЙ

100 г красной фасоли
50 г сушеного кизила
40 г очищенного
миндаля
соль по вкусу

Фасоль отварить до готовности и откинуть на дуршлаг. Отвар слить в отдельную посуду, фасоль размять. Миндаль ошпарить, очистить, измельчить. Сушеный кизил замочить на 15 мин, после чего протереть. Фасоль, миндаль и кизил положить в кастрюлю, залить 100 мл фасолевого отвара, посолить и варить, помешивая, на слабом огне 15–20 мин.

ХАПАМА (ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА)

1 небольшая тыква
60 г риса
60 г сливочного масла
60 г изюма
60 г алычи
200 г яблок
10 г сахара
корица по вкусу



Осторожно срезать с тыквы верхушку и ложкой аккуратно удалить семечки и мякоть. Рис отварить до полуготовности. Алычу разрезать пополам и вынуть косточки. Удалить из яблок сердцевину и нарезать их соломкой. Соединить рис, изюм, алычу, яблоки, сахар, масло, корицу и хорошенько все перемешать. Получившейся смесью нафаршировать тыкву. Накрыть ее срезанной верхушкой, положить на противень и запекать в духовке при температуре 180–200 °С в течение 2 ч. Перед тем как подавать блюдо, разрезать тыкву на куски и полить ее растопленным маслом.



ХАШЛАМА

500 г телячьей грудинки
20 г корня петрушки
40 г корня сельдерея
10 г зелени петрушки
чеснок, соль по вкусу

Телятину нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрывала мясо. Варить на медленном огне около 1 ч. Прежде чем вода закипит, снять пену, затем добавить корень петрушки и корень сельдерея. За 5 мин до окончания варки их следует удалить, после чего посолить блюдо. Выложить мясо на тарелки, посыпать измельченным чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки, полить небольшим количеством бульона и подавать.

ЧАНАХИ

300 г баранины
40 г топленого масла
30 мл томатной пасты
250 г картофеля
50 г помидоров
120 г баклажанов
30 г репчатого лука
20 г зелени кинзы
20 г зелени петрушки
8 г чеснока
лавровый лист, перец, соль по вкусу

Картофель очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, нашинковать и смешать с картофелем. Помидоры нарезать дольками, а баранину — крупными кусками. Баклажаны разрезать вдоль, ложкой удалить мякоть и нафаршировать их смесью топленого масла, перца, кинзы и петрушки. В глиняный порционный горшок выложить слоями картофель с луком, баранину и баклажаны. Развести томатную пасту 1 ст. ложкой воды, добавить чеснок и лавровый лист, посолить и перемешать. Залить этой смесью содержимое горшочка и тушить в духовке при температуре 180–200 °С в течение 1,5–2 ч. За 2 мин до окончания тушения добавить помидоры и довести блюдо до готовности.



ЧАХОХБИЛИ

400–500 г мяса птицы
(утки, фазана, курицы,
цыпленка, индейки)
40 г топленого масла
400 г репчатого лука
40 мл томатной пасты
10 г муки
20 мл белого столового
вина
сок 2 лимонов
20 г любой свежей зелени
(эстрагон, кинза,
петрушка)
соль, перец по вкусу

Репчатый лук очистить, нашинковать и спассеровать с мукой. Разделить мясо на куски, посолить, поперчить, слегка обжарить и смешать с луком и томатной пастой. Влить на сковороду вино и лимонный сок, добавить измельченную зелень и тушить под крышкой на медленном огне до готовности.

КЮКЮ ИЗ БАРАНИНЫ

300 г баранины
600 г картофеля
150 г зеленого лука
30 г топленого масла
2 яйца
10 г свежей зелени
(кинза, укроп)
½ ч. ложки корицы
перец, соль по вкусу



Картофель очистить, отварить и нарезать ломтиками. Баранину целиком куском отварить в подсоленной воде, а затем нарезать ломтиками по 15–20 г. Мелко нарезать лук и зелень. Выложить мясо в глубокую сковороду, сверху положить картофель, полить растопленным маслом, посыпать зеленым луком, посолить, поперчить. Залить взбитыми яйцами, смешанными с зеленью, и запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 40–50 мин. Подавать, посыпав молотой корицей.



БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

250 г баклажанов
60 г репчатого лука
40 г очищенных
грецких орехов
60 г зернышек граната
соль, перец по вкусу



Очистить и нашинковать репчатый лук, измельчить грецкие орехи. Баклажаны запечь целиком без добавления жира на противне в духовке при температуре 180–200 °С в течение 35–40 мин. Затем очистить их от кожицы, мелко порубить, добавить лук и орехи. Посолить, поперчить, хорошенько перемешать и украсить зернышками граната.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

250 г баклажанов
100 г сладкого
болгарского перца
90 г помидоров
70 г репчатого лука
6 г чеснока
20 мл растительного масла
семена кинзы, перец, соль
по вкусу

Перец очистить, нарезать и тушить в растительном масле до готовности. Репчатый лук очистить, очень мелко нарезать, посолить и оставить на 1 ч, после чего отжать. Спелые помидоры протереть через сито. Очистить и раздавить чеснок. Баклажаны запечь целиком на противне в духовке при температуре 180–200 °С в течение 35–40 мин без добавления жира. Затем очистить их от кожицы и мелко порубить. Добавить лук, перец, чеснок и семена кинзы, посолить, поперчить и хорошенько все перемешать.



ЛОБИО ПО-ГРУЗИНСКИ С ЯЙЦОМ

450 г свежей стручковой фасоли
60 топленого масла
4 яйца
100 г зеленого лука
20 г свежей зелени
(петрушки, кинзы и базилика)
соль, перец по вкусу

Из стручковой фасоли удалить жилки и нарезать ее кусочками. Репчатый лук очистить, нашинковать, смешать с фасолью, посолить, поперчить и припустить в масле с небольшим количеством воды. Добавить крупно нарезанную зелень и довести до готовности в течение 15–20 мин. Затем залить взбитыми яйцами и запечь в духовке при температуре 180 °С в течение 10–15 мин.

ФАСОЛЬ С МАСЛОМ И ПОМИДОРАМИ

250 сухой фасоли
250 г помидоров
150 г репчатого лука
30 г топленого масла
20 г свежей зелени (петрушка, укроп, кинза, базилик)
соль по вкусу

Фасоль отварить. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и спассеровать. Помидоры на 1–2 мин погрузить в кипяток, затем снять с них кожицу, разрезать пополам и размять. Соединить фасоль с луком и помидорами и варить на медленном огне до загустения. За 5 мин до окончания варки добавить масло, мелко нарезанную зелень, посолить и перемешать.

ХАЧАПУРИ

200 г пшеничной муки
100 г сыра
50 мл молока
2 яйца
6 г дрожжей
20 г топленого масла
10 г сахара



Приготовить дрожжевое тесто из муки, молока, сахара, дрожжей и половины масла. Раскатать круглую лепешку, на середину выложить начинку из тертого сыра, смешанного с яйцом. Защипнуть тесто, придав изделию квадратную форму, смазать яйцом и выпекать при температуре 180–200 °С в течение 25–30 мин. Готовое хачапури смазать оставшимся маслом.

ЧЕМКВА

250 г сыра (сулугуни
или адыгейского)
400 мл молока
100 г кукурузной муки

Сыр натереть на крупной терке, всыпать в кипящее молоко и варить около 5 мин, постоянно растирая, чтобы не было комков. Затем медленно, тонкой струйкой всыпать кукурузную муку и варить на умеренном огне, все время помешивая, до консистенции густой каши. Подавать в горячем виде.



ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ЯПОНСКИ

Японский остров Окинава славится тем, что люди там живут в среднем по сто и более лет и при этом практически никогда не страдают заболеваниями, характерными для преклонного возраста. Местные бабушки и дедушки не только превосходно себя чувствуют, но и замечательно выглядят: как минимум на тридцать лет моложе. В ежедневный рацион жителей Окинавы входит около 700 г свежих овощей, фруктов, водорослей, морской капусты и ростков сои, 100–200 г рыбы и морепродуктов. Подобно другим долгожителям, японцы соблюдают умеренность в еде и совсем не употребляют сахар, предпочитая ему мед. А буквально в последние пятьдесят лет они по достоинству оценили и кисломолочные напитки, завезенные к ним из Америки и Европы.

Можно порекомендовать нашим соотечественникам включить в меню мидии, морские гребешки, креветки, крабы, трепанги и кальмары, которые чрезвычайно богаты белком, но при этом содержат очень мало жира. Кроме того, все эти нерыбные

морепродукты являются хорошими источниками калия, кальция, железа, йода, марганца и цинка. Необычайно полезна для здоровья морская капуста (ламинария): врачи традиционно рекомендуют ее пациентам в качестве диетического продукта при атеросклерозе и ишемической болезни сердца, заболеваниях щитовидной железы и сахарном диабете, ожирении и запорах. Установлено также, что она способна защитить организм от воздействия радиации. Морская капуста богата калием, железом, магнием и буквально изобилует йодом. И при этом ее энергетическая ценность составляет всего 5 ккал на 100 г. В России этот чудо-продукт поступает в продажу главным образом в консервированном и сушеном виде. Следует помнить, что если консервированная морская капуста готова к употреблению, то сушеную необходимо сначала очистить от механических примесей, затем замочить на 10–12 ч в холодной воде (из расчета 7–8 литров воды на 1 кг капусты), после чего тщательно промыть.



САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

2 авокадо
20 вареных креветок
2 небольших пучка лука-батун
4 ч. ложки лимонного сока
10 мл соевого соуса
10 мл растительного масла
черный молотый перец по вкусу



Очистить авокадо, косточку удалить, а мякоть нарезать дольками и полить лимонным соком. Нарезать тонкими колечками лук-батун. Креветки очистить от панциря и нарезать. Выложить авокадо и лук на тарелки. Положить сверху мясо креветок, поперчить, полить смесью соевого соуса и растительного масла.



САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

200 г креветок
200 г зеленого салата
30 мл густой сметаны
зелень укропа и петрушки
соль и молотый черный
перец по вкусу

Креветки отварить в кипящей воде в течение 5 мин, после чего остудить, очистить и мелко нарезать. Листья салата промыть, слегка просушить чистой салфеткой или полотенцем, нарезать, посолить и посыпать перцем. Выложить салат на широкое плоское блюдо, сверху положить кусочки креветок. Затем все полить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.



САЛАТ ИЗ ОКУНЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

120 г морского окуня
50 г морской капусты
40 г помидоров
70 г картофеля
40 г листового салата
30 г зеленого лука
1 яйцо
50 мл сметаны
соль по вкусу

Рыбу вымыть, удалить кожу и кости, припустить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить, отварить и нарезать ломтиками. Сварить и измельчить яйцо. Нашинковать морскую капусту и лук. Помидоры нарезать мелко, а листья салата — крупно. Соединить все ингредиенты, заправить сметаной, посолить и перемешать.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И ОВОЩЕЙ

80 г креветок
40 г картофеля
20 г моркови
60 г свежих огурцов
60 г помидоров
20 г консервированного
зеленого горошка
60 мл 15%-ной сметаны
40 мл соевого соуса
зелень укропа по вкусу

Креветки отварить в кипящей воде в течение 5 мин, после чего остудить, очистить и мелко нарезать. Морковь и картофель вымыть и отварить с кожурой, затем остудить, очистить и мелко нарезать. Огурцы и помидоры нарезать кружочками. Соединить все ингредиенты в миске, перемешать, добавить консервированный зеленый горошек. Сначала влить соевый соус, а потом — сметану и как следует все перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить кружочками огурцов и помидоров, веточками укропа.



САЛАТ «ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ»

100 г консервированной морской капусты
150 г молодого картофеля
50 г репчатого лука
20 мл растительного масла
зелень укропа и петрушки
соль и молотый перец по вкусу

Морскую капусту мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук очистить и нашинковать. Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и хорошенько перемешать. Подавать к столу, украсив веточками укропа и петрушки.

ЯПОНСКИЕ ЛЕПЕШКИ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ

300 г филе морской рыбы
20 г кукурузной муки
2 яйца
10 мл соевого соуса
20 мл соевого масла
20 мл красного вина
50 мл растительного масла
свежая зелень укропа и петрушки
соль, сахар и перец по вкусу

Филе рыбы пропустить через мясорубку, в фарш добавить просеянную муку, соль, молотый перец, соевый соус, слегка взбитый яичный желток, нашинкованную зелень и соевое масло. Все тщательно перемешать и залить красным вином. В отдельной посуде взбить до образования крепкой пены яичный белок с сахаром, вылить смесь в приготовленное рыбное тесто, перемешать и сформировать лепешки толщиной не более 1–1,3 см. Обжарить их на сковороде в масле до образования золотистой хрустящей корочки. Готовые лепешки разрезать на куски и посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.



КРАБОВЫЙ САЛАТ

120 г крабов
40 г риса
½ лимона
40 мл 15%-ной сметаны
120 г свежих огурцов
40 г зеленого салата

Отварить крабы в подсоленной воде до готовности, затем дать им остыть и нарезать небольшими кусочками. Тщательно промыть и отварить рис. Лимон очистить от кожицы, разделить на дольки и вынуть зернышки; цедру натереть на мелкой терке. Соединить все три ингредиента, залить сметаной, как следует перемешать и выложить горкой в салатник. Сверху украсить листьями зеленого салата и тонкими кружочками огурцов.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

100 г вареного риса
200 г куриного филе
1 апельсин
12 г листьев зеленого салата
40 мл 15%-ной сметаны
2 ч. ложки соевого соуса
2 ч. ложки семян кунжута
4 ч. ложки растительного масла
соль и перец по вкусу

Куриное филе промыть, нарезать соломкой, слегка обжарить на масле, добавить 4 ст. ложки воды и тушить до готовности. Апельсин очистить, разделить на дольки и нарезать ломтиками. Листья салата промыть, обсушить и мелко нашинковать. Соединить все ингредиенты в миске, добавить рис, посыпать кунжутом, заправить соевым соусом, сметаной, посолить, поперчить и перемешать.



АССОРТИ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

100 г самых мелких кальмаров
100 г неочищенных креветок
100 г мидий
400 мл воды
100 мл рисового вина
½ крупной луковицы
2 небольшие веточки тимьяна
½ лаврового листа
4 горошины перца
2 ч. ложки лукового уксуса
сок ½ лимона
2 ст. ложки растительного масла
½ зубчика чеснока
2 небольшие веточки петрушки
соль

Кальмары очистить, мидии отсортировать. Тщательно вымыть кальмары, мидии и креветки. Очистить и нарезать лук. Очистить и раздавить чеснок. Воду и вино вылить в большую кастрюлю, положить туда лук, тимьян, соль, перец и лавровый лист. Все перемешать и довести до кипения. Положить в кипящую воду кальмары, отварить их в течение 10 мин и извлечь шумовкой. Затем положить в эту же воду мидии и варить их до тех пор, пока раковины не раскроются, после чего извлечь мясо. (Нераскрывшиеся раковины следует выбросить.) В кипящий бульон положить креветки и, отварив их в течение 2–4 мин, очистить от панциря. Из соли, уксуса, лимонного сока, чеснока и растительного масла приготовить маринад и залить им морепродукты. Настаивать не менее 30 мин. Перед подачей на стол посыпать измельченной петрушкой.



СУШИ С ОМАРОМ

150 г замороженного мяса
омара
100 г риса
25 мл уксуса для суши
1 ч. ложка сахарного
песка
листья морских
водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец, соль по вкусу

Мясо омара положить, не размораживая, в кипящую подсоленную воду, варить до готовности 10–20 мин в зависимости от размера, охладить, мелко нарезать и поперчить. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Сформировать из риса небольшие лепешки, положить в центр каждой немного мяса омара и слегка вдавить. Завернуть в листья морских водорослей. Подавать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

СУШИ С КРЕВЕТКАМИ И МИДИЯМИ

150 г очищенных креветок
100 г мидий
100 г риса
25 мл уксуса для суши
1 ч. ложка сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех,
перец, соль по вкусу



Креветки отварить в подсоленной воде в течение 2–4 мин. Опустить мидии в кипяток и варить их, пока раковины не раскроются, после чего извлечь мясо. (Нераскрывшиеся раковины следует выбросить.) Охладить и мелко нарезать креветки и мидии, поперчить их и посыпать мускатным орехом. Рис промыть, залить 100 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Затем снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Сформировать из риса маленькие лепешки, в центре каждой сделать ямку и положить в нее приготовленную смесь из морепродуктов. Завернуть в листья морских водорослей. Подавать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.



МИСО-СУП С ТОФУ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

2–3 нибоси (высушенные
японские анчоусы)
100 г тофу
(соевого творога)
50 г маринованной
морской капусты
2 ст. ложки мисо
(соевой пасты)
1 л воды
зеленый лук по вкусу



Нарезать морскую капусту, мелко нарезать зеленый лук. Соевый творог тофу нарезать кубиками. Положить в кастрюлю нибоси, залить водой и довести до кипения. Затем вынуть рыбу, добавить в кастрюлю пасту мисо, морскую капусту, тофу и перемешать. Как только продукты всплывут, сразу выключить огонь: нельзя допускать, чтобы соевая паста мисо закипела, иначе она потеряет аромат. Подавать, посыпав суп мелко нарезанным зеленым луком.



САШИМИ ИЗ МОРСКОГО ОКУНЯ, ТУНЦА И МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

100 г филе морского окуня
50 г филе тунца
50 г мяса морского
гребешка
½ дайкона
(японской редьки)
½ помидора
½ огурца
40 г лимона
2 пучка свежей петрушки
васаби
соевый соус

Дайкон очистить и нарезать тонкими кружочками. Огурец и помидор нарезать кружочками, а лимон — ломтиками. Филе морского окуня и тунца, мясо морского гребешка нарезать тонкими красивыми ломтиками, выложить на блюдо. Оформить кружочками дайкона, помидора и огурца, украсить ломтиками лимона и веточками петрушки. Подавать к столу с васаби и соевым соусом.



СУП ОВОЩНОЙ С РОСТКАМИ СОИ

100 г помидоров
100 г ростков сои
150 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
100 г корня петрушки
100 г корня сельдерея
20 г сливочного масла
1 л воды
4 ломтика ржаного хлеба
свежая зелень укропа
и петрушки
соль, перец по вкусу

Мелко нарезать помидоры, чеснок, лук, ростки сои. Натереть корень петрушки и корень сельдерея. Все смешать, посолить, поперчить, положить в кастрюлю с толстым дном и тушить на сливочном масле в течение 3 мин. Затем залить содержимое кастрюли водой и варить еще 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки. Подавать с горячим, поджаренным в духовке ржаным хлебом.

СУП ИЗ КРЕВЕТОК С МОРКОВЬЮ

300 г креветок
70 г моркови
50 г репчатого лука
50 г муки
2 яйца
400 мл воды
200 мл молока
соль по вкусу



Креветки промыть, в течение 5 мин отварить в кипящей подсоленной воде, после чего очистить и мелко нарезать. Лук и морковь очистить, нашинковать и обжарить вместе с креветками до полной готовности. Полученную массу остудить и протереть через мелкое сито. Яйца залить молоком и хорошо растереть. Муку спассеровать на сухой сковороде до золотистого цвета. Смешать в кастрюле все ингредиенты, залить водой и варить на слабом огне, не доводя до кипения, пока не получится однородная масса, по консистенции напоминающая сметану. Суп подавать горячим в больших пиалах.



РЫБНЫЕ ШАРИКИ С ТОФУ

100 г филе морской рыбы
100 г тофу (соевого творога)
4 ч. ложки муки
4 ч. ложки растительного масла
½ мелко нарезанного
вареного яйца
2 веточки укропа
4–5 перышек зеленого лука
соевый соус
перец, соль по вкусу

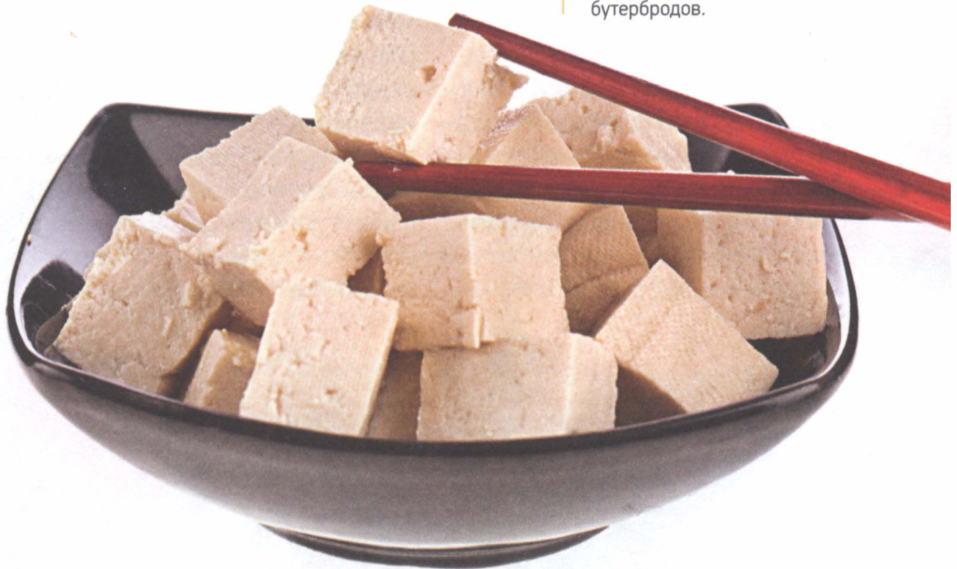


Укроп и зеленый лук вымыть, измельчить. Филе рыбы промыть, отварить в подсоленной воде, охладить и пропустить через мясорубку вместе с тофу. Соединить с яйцом, укропом и зеленым луком. Посолить, поперчить, хорошенько все перемешать. Сформировать из полученной массы небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить в разогретом растительном масле. Блюдо подавать горячим с соевым соусом.

ПАШТЕТ ИЗ СЫРА С ЧЕСНОКОМ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

200 г сыра твердых сортов
4 зубчика чеснока
200 г морской капусты
(свежей
или консервированной)
6 яиц
200 г густой сметаны
соль по вкусу

Яйца сварить вкрутую и очистить от скорлупы. Очистить чеснок. Яйца натереть на крупной терке, а сыр и чеснок — на мелкой. Мелко нарезать морскую капусту. Соединить все ингредиенты, посолить, заправить сметаной, перемешать и поставить в холодильник. Использовать для приготовления бутербродов.



ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ГИМАЛАЙСКИ

На севере Индии, в труднодоступной долине гималайских гор, обитает знаменитое на весь мир племя хунза, представители которого живут в среднем по сто двадцать лет и не ведают никаких болезней. Летом эти удивительные люди питаются сырыми фруктами и овощами, а зимой — высушенными на солнце абрикосами (из ядрышек которых также давят масло) и пророщенными зернами злаков. Делать заготовки в виде компотов и варенья здесь не принято. Поскольку каждый клочок земли в долине — буквально на вес золота, все склоны гор занимают плодовые деревья (в основном неприхотливые абрикосовые), пастбища для скота и небольшие поля, засаженные пшеницей, картофелем и овощами. Хунза выращивают морковь, салат-латук, репу, горох, капусту, тыкву и шпинат (это второй по популярности продукт после абрикосов). Хлеб пекут исключительно цельнозерновой: из пшеницы, ячменя, проса или гречихи. Хунза не вегетарианцы, однако мясом лакомятся только по праздникам, причем не заготавлива-

ют его впрок, но съедают сразу после того, как забивают скотину. Зато здесь круглый год (хотя опять же не каждый день) едят брынзу и пьют молоко — как парное, так и кислое. Местные животные (коровы, козы и овцы) довольно тощие, молока дают немного, да и мясо у них нежирное: сказывается дефицит кормов. Как и все долгожители, хунза соблюдают умеренность в еде: энергетическая ценность их рациона не превышает 1900 килокалорий. Кроме того, представители этого племени регулярно пьют талую ледниковую воду. Они также делают из винограда вино, но употребляют его сравнительно редко и в небольших количествах.

Разумеется, далеко не все из опыта гималайских долгожителей можно перенять нашим соотечественникам. Однако от души рекомендуем читателям устраивать время от времени разгрузочные дни на абрикосах (кураге) и кисломолочных продуктах (см. Приложение 2), а также регулярно включать в меню блюда из пророщенных зерен различных зерновых и бобовых культур.



ОВОЩНАЯ ПОХЛЕБКА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ

200 г белокочанной капусты
2 клубня картофеля
2 головки репчатого лука
1 корень петрушки
4 ст. ложки цельных
зерен пшеницы
2 ст. ложки сметаны
соль, перец, зелень по вкусу



Пшеницу замочить на сутки до появления проростков, подсушить, перемолоть в кофемолке или перетереть в ступке. Нашинковать капусту. Очистить и нарезать картофель и лук. Очистить и натереть на крупной терке корень петрушки. Залить овощи водой и варить 5–7 мин, после чего добавить размолотую пшеницу и готовить еще 2–3 мин. Посолить, поперчить, перемешать и настаивать 20–25 мин. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

АБРИКОВЫЙ СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

400 г свежих абрикосов
(или 160 г кураги)
80 г овсяных хлопьев
60 г жидкого меда
4 ст. ложки сметаны
цедра 1 лимона

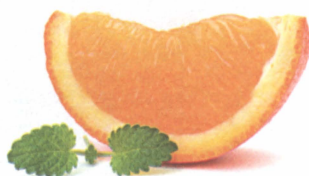
Овсяные хлопья на 1–2 ч залить 800 мл кипяченой воды. По истечении этого времени добавить протертые через сито или мелко нарезанные абрикосы, мед, сметану и натертую лимонную цедру. Как следует все перемешать и подавать. Сушеные абрикосы следует предварительно на 7–8 ч залить 200 мл воды.



ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ЭКВАДОРСКИ

Долину Вилькабамба, что расположена на юге Эквадора, в Андах, недаром называют долиной чудес. У представителей обитающего здесь племени зафиксирована самая высокая в мире продолжительность жизни — от ста до ста тридцати лет. Им практически не известны онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, артриты, старческое слабоумие и многие другие патологии, широко распространенные в Европе и США. Питание долгожителей долины Вилькабамба во многом сходно с рационом кавказских горцев, поскольку основу его составляют растительные и молочные продукты. Тут выращивают сахарную кукурузу (маис), картофель — обычный и сладкий (батат), авокадо, бананы, ананасы, папайю и цитрусовые. Фрукты и овощи широко употребляют в пищу в сыром виде, а также выжимают из них соки. Кроме того, здесь очень популярны лепешки из кукурузной муки и всевозможные супы из овощей, бананов, риса и яиц. Из мясoproductов предпочитают курятину, которую употребляют не чаще одного раза в неделю. Излюбленное блюдо местных дол-

гожителей — прессованный творог, приготовленный необычным способом: молоко помещают в желудок убитого животного и оставляют там до тех пор, пока ферменты не превратят его в творог. Пищи в долине Вилькабамба всегда готовят ровно столько, чтобы ее можно было съесть в один прием без остатка. К числу основных причин, вызвавших феномен долгожительства местного населения, наряду с низкой энергетической ценностью ежедневного рациона (всего 1200–1500 килокалорий в день) можно также отнести необычайно чистую воду, горный воздух и высокую физическую активность. Сегодня долина Вилькабамба уже не та, какой описывали ее первые исследователи в середине XX века. Здесь появилось множество приезжих, привлеченных славой этой долины, и вырос настоящий современный город. Меню местных жителей стало более разнообразным и современным, в нем увеличилась доля мясных и консервированных продуктов. Трудно сказать наперед, как это повлияет на здоровье аборигенов и пополнит ли со временем нынешняя молодежь ряды долгожителей.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ПОХЛЕБКА ПО-ЭКВАДОРСКИ

2 крупных клубня картофеля
1 спелое авокадо
½ головки красного
репчатого лука
75 г сливочного масла
250 г брынзы
½ ст. ложки порошка
сладкой паприки
1 л воды
50 мл молока
соль по вкусу

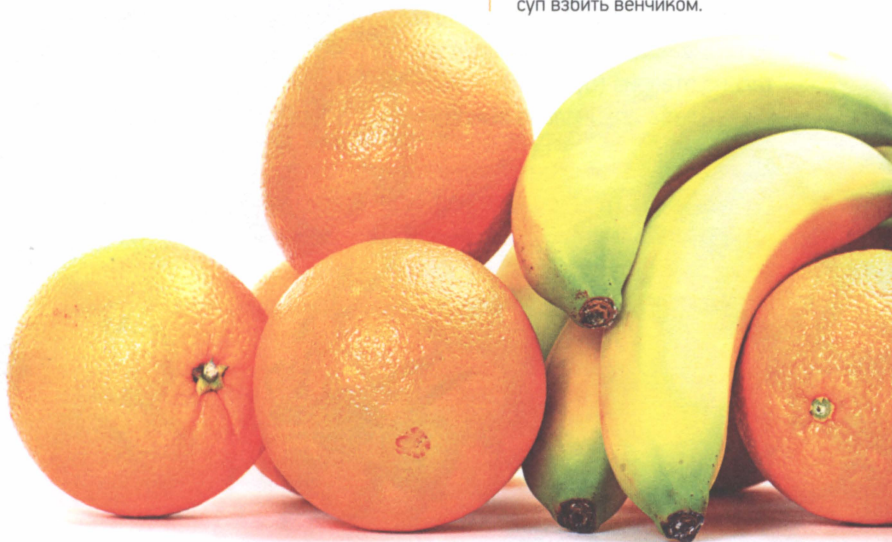


В большой кастрюле на сильном огне растопить половину сливочного масла, добавить паприку и потомить несколько минут. Лук очистить, нарезать, обжарить на сковороде в оставшемся масле, переложить в кастрюлю и готовить еще 5 мин на медленном огне. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить водой и варить 5–7 мин. Затем посолить, добавить молоко, перемешать и довести до кипения. Разлить суп по тарелкам. Перед подачей на стол положить в каждую тарелку нарезанную квадратиками брынзу и ломтики очищенного авокадо.

МОЛОЧНЫЙ СУП С БАНАНАМИ

2 банана
2 стакана молока
цедра 1 апельсина
2 ст. ложки муки

Бананы очистить, размять (можно пропустить через мясорубку) и выложить в кастрюлю. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влить холодное молоко, добавить бланшированную измельченную цедру апельсина и перемешать. Массу довести до кипения, заправить мукой, разведенной в холодной воде, и варить еще 5 мин. Накрывать крышкой, настаивать в тепле 15 мин, после чего охладить. Перед подачей на стол суп взбить венчиком.



ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ЯКУТСКИ

Есть долгожители и на севере России, а именно — в Якутии, для сельского населения которой характерно потребление большого количества талой воды и рыбы, причем, в отличие от жителей японского острова Окинава, не морской, а пресноводной. Многочисленные реки и озера Якутии изобилуют различными видами рыбы: там водятся гальян, карась, нельма, стерлядь, чира и даже северный омуль. Очень популярна у местного населения строганина — блюдо из свежемороженой рыбы, которое обычно подают с острым соусом на основе черемши. Наряду со строганиной здесь широко употребляют квашеную рыбу. Так, например, про запас на зиму в Якутии повсеместно заготавливают гальянов, которых — как в сыром виде (это блюдо называется сыма), так и предварительно отварив (бусарык), — надолго помещают в специально выкопанную

в земле яму, дно и стенки которой обкладывают корой лиственницы.

Привычных для европейцев фруктов и овощей якуты употребляют мало, однако используют в пищу множество дикорастущих трав, кореньев и ягод: бруснику, морошку, княженику (полярную малину), чернику, голубику. Они также едят дичь (уток и зайцев), в небольших количествах — оленину и конину, отдавая предпочтение мясу молодых животных (реже — говядину; причем абсолютно все в натуральном виде, никакой колбасы или сосисок), и довольно много молочных продуктов, особенно кисломолочных, а также изготовленных с добавлением сливочного и топленого масла. Национальными блюдами у якутов являются сорат (варенец), кумыс (напиток из кобыльего молока), саламат (жидкая каша), чехон (масло, сбитое с молоком и ягодами) и керчак (взбитые сливки).



ЧЕХОН (ЧОХООН)

100 г сливочного масла
 200 мл цельного молока
 80 г лесных ягод
 (брусники, голубики или клюквы)
 сахар по вкусу



Масло размягчить, добавить к нему немного теплого молока и энергично взбить. Далее взбивать, добавляя по очереди то теплое, то холодное молоко. Осторожно ввести свежие ягоды и сахар, перемешать. Переложить в небольшие миски и вынести на мороз, накрыть миски и оставить. Незадолго до подачи на стол миску нагреть в теплой воде и вынуть застывший чехон, расколоть ножом на небольшие кусочки и подавать с лепешкой. Иногда чехон размораживают при комнатной температуре и подают вместо масла.

**СЫА ЭТИНЭН
 СУУЛАММЫТА
 (ЗРАЗЫ ИЗ КОНИНЫ)**

200 г конины
 40 г пшеничного хлеба
 40 г топленого масла
 2 ст. ложки молока
 4 головки репчатого лука
 панировочные сухари,
 соль, специи

Пропущенное через мясорубку мясо соединить с замоченным в молоке хлебом. Добавить соль, специи, перемешать и взбить. Из фарша сформировать лепешки толщиной в 1 см, на середину каждой выложить начинку из смеси топленого масла и пассерованного лука. Защипнуть края лепешек, придав им овальную форму. Зразы запанировать в сухарях, слегка обжарить, а затем накрыть крышкой и тушить до готовности.

Приложение 1

ТАЛАЯ ВОДА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Природную талую воду (равно как и воду дождевую) в наш экологически неблагоприятный век использовать для питья ни в коем случае нельзя! Однако этот чудодейственный эликсир вполне можно приготовить самостоятельно, соблюдая несложные правила.

Методика приготовления талой воды

1. Воду из-под крана желательно пропустить через бытовой фильтр. Это не только очистит жидкость, но и существенно улучшит как ее вкусовые качества, так и способность утолять жажду.
2. Вскипятить воду, доведя ее до первых пузырьков (но не допуская активного кипения), что позволит удалить хлор и другие летучие вещества.
3. Остудить воду до комнатной температуры и перелить ее в сосуд из нержавеющей стали, стекла, керамики или в эмалированную посуду с неповрежденным покрытием и поставить на ночь в морозильник (зимой можно на балкон), желательно на проклад-

ку из картона или фанеры, и накрыть крышкой из такого же материала.

4. Утром вынуть емкость со льдом и оставить оттаивать при комнатной температуре.

5. Через 15–20 мин слить в канализацию оттаявшую за это время жидкость: это уйдет так называемая тяжелая вода, содержащая дейтерий.

6. Удалить при помощи струи горячей воды или выдолбить ножом центральную белесую массу льда: это так называемый «рассол» — все вредные вещества, замерзшие в последнюю очередь. Из остального льда по мере оттаивания получится целебная талая вода, которую очень полезно использовать для питья и приготовления пищи.

7. Можно поступить иначе: поскольку первой (после удаления тяжелой воды) будет оттаивать чистая талая вода, периодически отливать ее небольшими порциями в другую емкость. В конце концов у вас останется лишь белесая масса, покрытая тонким слоем прозрачного льда. Этот последний кусок, содержащий вредный «рассол», следует выбросить.

Талую воду лучше хранить в холодильнике, так как при температуре выше +12 °C ее лечебно-профилактические свойства существенно снижаются. Желательно использовать ее в течение суток, поскольку по истечении этого срока она превращается в самую обыкновенную охлажденную кипяченую воду, хотя и не содержащую дейтерий. Употреблять талую воду следует 3 раза в день, по 0,5–1 стакану, во время приема пищи. Пить ее лучше небольшими порциями: сначала некоторое время подержать во рту и лишь затем проглотить.



Приложение 2

РАЗГРУЖАЕМ ОРГАНИЗМ

Как мы уже неоднократно упоминали ранее, абсолютно все долгожители соблюдают умеренность в еде. Поэтому время от времени неплохо устроить разгрузочный день или поголодать, чтобы дать организму передышку. На первых порах можно голодать сутки: это совсем нетрудно, если вы утром не завели процесс пищеварения и ничего не съели. После того как у вас сформируется навык 24-часового голодания, можно иногда устраивать себе и 36-часовую разгрузку от пищи: это более интенсивно стимулирует защитные силы организма. В данном случае голодание следует начать вечером и ничего не есть до утра вторых суток. Более продолжительное голодание в профилактических целях не рекомендуется. При терапии ряда болезней применяется более длительное лечебное голодание, но оно должно осуществляться строго по медицинским показаниям и проводиться под контролем врача.

Голодать лучше всего на талой воде, употребляя ее на завтрак, обед и ужин, а также в промежутках между ними. Причем надо выпивать не менее 1,5 литров воды в сутки, особенно если вы много двигаетесь.

В первые сутки после завершения голодания пищу собственного приготовления солить не рекомендуется, хотя от небольшого количества той соли, что содержится в нескольких кусочках купленного в магазине хлеба, вреда не будет. Кстати, при регулярных голоданиях происходит постепенное привыкание к меньшему количеству соли в пище, что также оказывает благоприятное влияние на организм и способствует увеличению продолжительности жизни.

Наряду с ограничением соли, особенно после 36-часового голодания, нельзя (по крайней мере, в первые 6–8 часов) употреблять жирную и жареную пищу, а также продукты с высоким содержанием белка. Сразу после завершения голодовки хорошо выпить стакан натурального сока, лучше собственного приготовления, а через 2 часа — съесть яблоко, тертую морковь или вареный картофель в мундире, запив это небольшим количеством нежирного кефира или ряженки. Еще через 3–4 часа — винегрет, заправленный 1 чайной ложкой растительного масла, стакан сока или нежирного кисломолочного напитка с цельнозерновым хлебом. Затем можно постепенно переходить на обычное питание, ни в коем случае не перегружая организм соленой пищей.

ВАРИАНТЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

Яблочный: 5 раз в день по 300 г спелых сырых или печеных яблок.

Абрикосовый: 3 раза в день по 100 г абрикосов или 40 г кураги с 250 мл кефира или простокваши пониженной жирности; плюс 2 раза в день по 250 мл компота из свежих абрикосов (150 г) или кураги (60 г) без сахара.

Арбузный: 5 раз в день по 300–400 г мякоти арбуза.

Огуречный: 5 раз в день по 300 г свежих огурцов без соли.

Молочный: 6 раз в день по 200–250 г молока, кефира или простокваши пониженной жирности.

Соковый: 5–6 раз в день по 0,25–0,3 л натурального фруктового или ягодного сока.

Лифляндский Владислав Геннадьевич

РАЦИОН ДОЛГОЖИТЕЛЯ

Ответственный редактор *И. Беличева*
Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*
Корректор *К. Степанова*
Верстка *В. Ткачук*

Подписано в печать 02.07.2012. Формат издания 60×90 1/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 4252 экз.

Изд. № 12206. Заказ № 4177/12.

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КУЛИНАРИИ!

На земном шаре существуют отдельные регионы, где люди в среднем живут более ста лет и при этом замечательно выглядят и превосходно себя чувствуют. По мнению ученых, одной из важнейших причин феномена долгожительства является правильное питание. Прочитав эту книгу, вы узнаете, какие продукты и в каких сочетаниях способствуют здоровью и долголетию, а также пополните свою копилку уникальными рецептами.

Будьте здоровы и приятного аппетита!

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья», написанным профессиональными диетологами, вы узнаете, как с помощью повседневного питания исцелить себя от всевозможных заболеваний, а также вернуть молодость, красоту и радость жизни.

В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



Scan: Gencik



9 785367 022063

ISBN 978-5-367-02206-3



амфора
amphora.ru

МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ