

## Alimente esențiale, dieta oamenilor longevivi

Dana Lascu / 01 aug 2018 / 10:43



Descriere foto:

Pe glob, există așa-numitele „zone albastre” („blue zones”), unde locuitorii trăiesc multe pentru media de longe umanității. Toate aceste zone, care au fost definite și identificate de jurnalistul Dan Buettner de la National Geographic în comun, când vine vorba de dietă. Iată care sunt cele 7 alimente care se găsesc în meniul zilnic al celor mai longevivi oameni de pe planetă.

Zonele albastre, „Blue Zones” în engleză, sunt acele locuri de pe planetă unde oamenii tind să trăiască foarte mult, peste 100 de ani. În plus, starea lor de sănătate este foarte bună, neavând boli care fac ravagii în restul lumii, precum cele de inimă, diabetul sau obezitatea.

Concentrații mari de persoane care ajung până la 100 de ani și chiar peste se găsesc în: Ikaria, din Grecia; insula Okinawa, provincia Ogliastra din Sardinia, Italia; comunitatea Adventiștilor din a 7-a zi, din Loma Linda, California, SUA; și Peninsula din Costa Rica.

## **Multe legume, fructe și vegetale**

Deși dietele lor sunt relativ diferite, în funcție de regiune, ele se bazează în primul rând pe plante, circa 95% din alimere consumate fiind vegetale, fructe, cereale și legume. Locuitorii din zonele albastre evită, în mare parte, carnea roșie și produse lactate, dar și alimentele îndulcite și băuturile alcoolice. Nu în ultimul rând, stau departe de alimentele procesate.

E adevărat și că la longevitatea lor nu contribuie doar dieta. Acești oameni fac zilnic activități fizice susținute, au o viață lipsită de stres, sunt sociabili și participă des activități care presupun legătura directă cu semenii lor. În plus, au un scop puternic sentiment că sunt folositori.

## **Ce alimente au în comun dietele lor**

Însă, dacă e să compari dietele din locurile menționate, vei constata că anumite alimente joacă un rol esențial în toate. Iată arăta și ce ar conține o dietă inspirată din ce mănâncă zi de zi cei mai longevivi și mai sănătoși oameni de pe planetă, cc [verywellhealth.com](http://verywellhealth.com).

### **1. Legume.**

De la năut la linte, legumele sunt o componentă vitală a tuturor dietelor din zonele albastre. Bogate în fibre și cunoscut efectele sănătoase asupra inimii, leguminoasele servesc, de asemenea, ca sursă principală de proteine, carbohidrați și varietate de vitamine și minerale.

Indiferent dacă preferați fasolea roșie sau mazărea neagră, mediul zilnic ar trebui să conțină cel puțin un castron de legume lângă salate, supe sau fripturi. „Dacă doriți să preparați un chili la cină, folosiți fasole uscată pe care o înmuiati, apoi o găsiți mirodenii și legume”, recomandă nutriționistul Maya Feller.

### **2. Plante cu frunze verde închis**

Pe lângă legume, dietele din zonele verzi conțin și foarte multe plante cu frunze verzi, precum spanacul sau kale-ul. Acestea conțin multe vitamine, precum A sau C, și antioxidanți foarte puternici.

Cei mai longevivi oameni nu cumpără astfel de plante de la magazin, ci le preferă pe cele organice, crescute în grădină, oraș le putem cumpăra din piețe, de la țărani.

### **3. Sâmburi**

La fel ca legumele, sâmburii (nucile) sunt bogate în proteine, vitamine și minerale. Au, de asemenea, grăsimi nesaturate fiind ideale pentru scăderea și controlul colesterolului (un nivel ridicat duce la boli cardiovasculare). „Sâmburii au și un conținut de fibre.

Migdalele, spre exemplu, conțin 3,5 grame de fibre la o cantitate de circa 30 de grame”, explică Feller. Oamenii din zonă consumă zilnic în jur de 100 de grame de sâmburi, precum migdale, nuci, fistic sau nuci de Brazilia.

### **4. Ulei de măsline**

Preferat dietele din zonele albastre, uleiul de măsline aduce organismului un aport sănătos de acizi grași, antioxidanți și cu efecte benefice, precum oleuropeina, care combate inflamațiile.

Multe studii arată că uleiul de măsline îmbunătățește sănătatea inimii, ținând colesterolul și tensiunea sub control. Pe lângă multe studii au arătat că întârzie sau chiar previne apariția Alzheimerului și a diabetului.

De preferat este uleiul extra-virgin, și poate fi folosit atât la gătit, cât și la salate. Uleiul de măsline trebuie ținut la întuneric răcoare (nu la frigider!), ca să nu se strice.

Atenție, însă, uleiul de măsline nu se toarnă cu polonicul, pentru că în cantități mari crește incredibil numărul de calorii. „În general, uleiul de măsline este o sursă excelentă de grăsimi bune pentru sănătate, dar tot ar trebui însoțit de o etichetă atenționare: are 900 de calorii la 100 de mililitri. (...) Ne-am creat acest obicei, de a ne întoarce cu canistre de ulei de la Grecia, omițând faptul că este foarte dens caloric. Altfel spus, o lingură de ulei de măsline în salată îți adaugă câte 100 de calorii la dietă”, arată dr. Laura Ene, medic specialist în diabet și boli de nutriție, în cartea sa „Capcanele dietelor”, lansată în prin editura ALL.

### **5. Terci de ovăz**

Când vine vorba de cereale, longevivii din zonele albastre aleg, de multe ori la micul dejun, terciul de ovăz. Este una din cele mai puțin procesate forme de mâncare din cereale, care presupune grăunțe de ovăz măcinat și fierte. Se știe că ovăzul scade colesterolul, dar aduce și alte beneficii pentru sănătate. Spre exemplu te ajută să-ți controlezi greutatea, luptă contra diabetului și previne îngroșarea arterelor.

„Ovăzul conține și proteine vegetale. O pătrime de cană de ovăz conține circa 7 grame de proteine”, arată nutriționistu Feller.

## **6. Coacăze.**

E alegerea frecventă pentru desert a oamenilor care trăiesc în zonele albastre. Deși orice fel de fruct de pădure are ber poate constitui un delicios desert, coacăzele au unele suplimentare. Spre exemplu, studii recente arată că îmbunătățesc și sănătatea creierului pe măsură ce îmbătrânim, și țin la distanță bolile de inimă, ajutând la controlul tensiunii.

Alte fructe din dietele longevivilor sunt papaya, ananasul (natural, nu conservat!), bananele și căpșunile.

## **7. Orz.**

Din lista cerealelor integrale, în dietele longevivilor găsim și orzul. Este preferat pentru proprietățile lui care scad coles sunt similare cu cele ale ovăzului, arată un studiu publicat recent în Jurnalul European al Nutriției Clinice. Pe lângă acest este bogat în aminoacizi, compuși care stimulează digestia. Poate fi adăugat în supe sau adăugat la bolul de cereale, dir