

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЯ



Ученые всего мира бьются над проблемой продления жизни. Ограничение калорийности питания сегодня считают наиболее эффективным и экспериментально доказанным способом продления жизни. Меньше калорий – дольше жизнь. Издавна скудный рацион японцев, вынужденных использовать для еды вместо мяса морепродукты, - основа их

долгожительства. Но кто сегодня не знает о пользе низкокалорийного питания и вреде переедания. А человечество, увы, продолжает толстеть и изобретать все новые виды диет для похудения. Экспериментировать на себе, резко худеть, меняя



режим и качество питания, противопоказано женщинам старше 45 – 48 лет, а мужчинам – старше 60 лет. Больше того, некоторый излишек веса защищает пожилых людей от инфекций, инсульта, рака. Норма веса обычно достигается в возрасте 20-25 лет. С прекращением формирования организма человек продолжает поглощать пищу в том же количестве, что и раньше.

Но излишек питания должным образом не перерабатывается. Поэтому держите свой аппетит в узде! Приучайте себя к потреблению кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, зернового хлеба, отрубей. Включите в рацион продукты богатые кальцием, магнием, никотиновой кислотой. Остерегайтесь жиров животного происхождения, сливочного масла – не более 20 г в день, зато растительного – 4-5 столовых ложек – по одной с каждой трапезой. Обязательно в меню каши (кроме манной), а супы на овощном отваре. Полезны травяные чаи и отвары, особенно шиповника. Потребление острого, соленого, копченого и жареного ограничить. Не увлекайтесь алкоголем. Но употребление красного виноградного вина 150 мл в день (не более) – хорошее дополнение к рациону. Оно снижает калорийность пищи и способствует выживанию клеток головного мозга при инсультах. Однако ни в белом вине, ни в водке, ни в пиве пользы нет, только вред. Не курите – каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 14 минут.



Сохранить молодость дольше позволяют физические упражнения. **Надо больше двигаться, ходить пешком и высыпаться. А самое главное – желание жить, работать и не опускать руки в любом возрасте.**