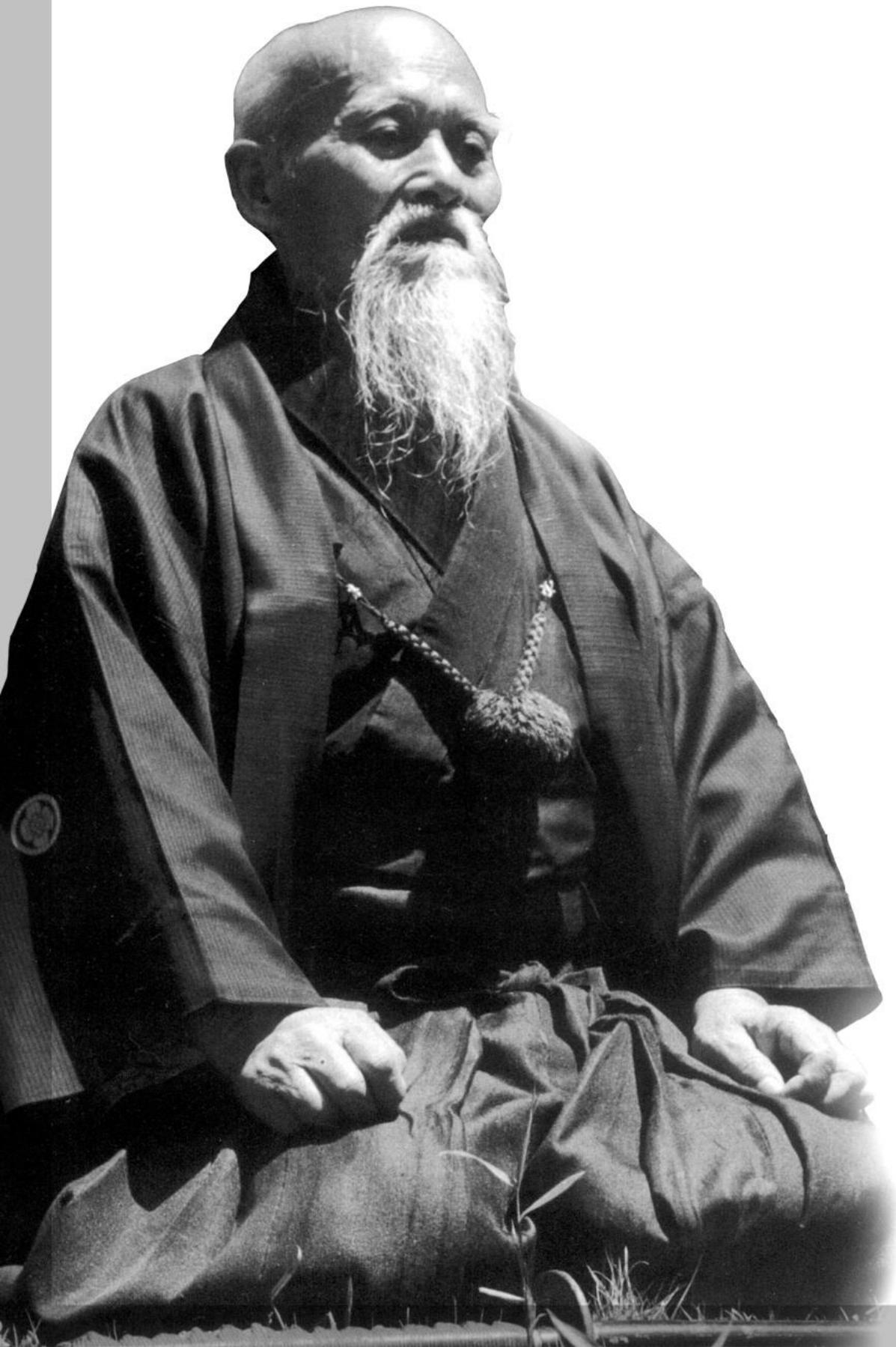


# Секреты японских ● ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



К б  
а о  
к л  
ь  
п ш  
р е  
ж 8  
и 0  
т л  
ь е  
т  
?

## Секреты японский долгожителей. Как прожить больше 80 лет?

[Asiapokupki.ru](http://Asiapokupki.ru), самиздат, 2015. — 30 с.

Перед вами небольшая и ёмкая книга – сборник статей различных авторов на тему феномена японского долгожительства. Всем известно, что в Японии продолжительность жизни является одной из самых высоких в мире. И это не случайность — этому есть вполне конкретные причины. Что же японцы такого делают, чего не делаем мы? Что позволяет им жить на 15-20 лет дольше, чем россиянам? Авторы книги искренне надеются помочь вам разобраться в этих вопросах.

Издателем книги является интернет-магазин японских витаминов и БАДов

[Asiapokupki.ru](http://Asiapokupki.ru). Особенности интернет магазина являются:

- Все товары японские, с внутреннего рынка Японии, настоящее японское качество
- Все товары в наличии, не приходится ждать месяцами доставки;
- Товар отсылается почтой наложенным платежом (оплата при получении);
- Оплата товара возможна как наложенным платежом, так и банковским переводом;
- Отправка по всей России, максимально быстро, от 4 до 15 дней согласно тарифам ЕМС почта и 1 класс почта России;

В интернет-магазине [Asiapokupki.ru](http://Asiapokupki.ru) вы можете приобрести традиционные японские средства , дающие вам красоту и здоровье на долгие годы.

# Содержание

Введение.....	4
Медицина.....	5
Физические нагрузки.....	7
Сон.....	8
Взгляд на жизнь.....	9
Питание.....	12
Чистоплотность.....	20
Где еще люди живут заметно дольше?.....	22
Причины долгожительства.....	24
А как в России?.....	26
10 фактов о Японии.....	28
Список использованной литературы.....	31

# Введение

Статистика свидетельствует о том, что средняя продолжительность жизни японцев, как мужчин, так и женщин, является самой высокой в мире. Но это, конечно, не означает, что все японцы доживают до преклонных лет. Одной из причин столь высокого процента пожилых людей среди населения является низкий уровень рождаемости в стране. Уровень детской смертности также низок, и это—ещё один фактор, увеличивающий среднюю продолжительность жизни.

Впрочем, 40 лет назад в Японии действительно было всего около 100 человек, перешагнувших столетний рубеж, в то время как сейчас таких людей более 20 000. В течение нескольких лет данный показатель может увеличиться до 30 000.

В Стране восходящего солнца самое большое число долгожителей на душу населения — здесь проживает, согласно данным на сентябрь 2010 года, один долгожитель возрастом более 100 лет на 2900 жителей. Большинство японских долгожителей проживают на островах Окинава и Кюсю.

Такие показатели статистики ясно взаимосвязаны с особым японским образом жизни, питанием, медициной и другими важными факторами, увеличивающими продолжительность жизни. Никаких чудес в этом нет, все это доступно и русскому человеку, если он готов перенять мудрость японских долгожителей, о которой и пойдет речь в этой книге.

# Медицина

Итак, в чем же секрет и причины японского долголетия? Ведь, взяв после Второй мировой войны курс на индустриализацию, Япония стала одной из крупнейших промышленных держав. А колоссальное количество заводов явно не улучшает экологическую ситуацию. По числу автомобилей на душу населения Япония давно и уверенно лидирует - а это выхлопы огромного парка машин. Японцы приучены работать на износ — и, тем не менее, живут дольше всех.

По данным Министерства здравоохранения Японии, такая живучесть объясняется очень низким уровнем заболеваемости атеросклерозом. Именно атеросклероз вызывает наиболее фатальные состояния сердечно-сосудистой системы, такие как инфаркт и инсульт.

Инфаркты и инсульты знакомы японцам в гораздо меньшей степени, чем россиянам.

Япония - одна из развитых стран мира, поощряющих принцип прохождения регулярного медицинского осмотра. Регулярный медицинский осмотр, раннее обнаружение болезни и своевременное реагирование является одной из причин долголетия японской нации.

Очень пожилые люди всегда внимательно следят за собственным физическим состоянием, регулярно проходят обследования для выявления симптомов возможных заболеваний. Даже если вы считаете, что у вас нет никаких болезней, нужно каждый год проходить обследование, для того чтобы обнаружить и вылечить болезнь на ранней стадии. Если выявить рак или хронические заболевания, приводящие, скажем, к сердечным приступам, на ранней стадии, шансы выжить увеличиваются.

# Физические нагрузки

Банально, но факт, японцы приверженцы утренней гимнастики, а значит ежедневная легкая зарядка, пешие прогулки на свежем воздухе, особенно в парковой и лесной зоне можно считать необходимой составляющей секрета долголетия.

Важно не кутаться, ведь защитная система организма требует постоянных тренировок. Поэтому рекомендуется не только регулярно проветривать помещение, в котором пребываешь, но и поддерживать не слишком высокую температуру воздуха.

Для обеспечения сгорания калорий мы должны выполнять физические упражнения. Можно отказаться от пользования эскалаторами на вокзалах и в аэропортах. Подниматься по ступенькам и при этом саму нести багаж. С возрастом управлять суставами становится всё труднее, так что нужно выполнять упражнения для того, чтобы они оставались эластичными. Если вам не удастся размять свои суставы, вы не захотите много двигаться, а это уменьшит ваши шансы на общение с другими людьми. Очень важна зарядка, а физически и умственно неактивная жизнь ведёт к слабоумию.

И, конечно же, дышать табачным дымом и употреблять алкогольные напитки абсолютно противопоказано. Исключением считается только 150 г настоящего виноградного вина каждый день, которые принесут организму не вред, а пользу.

# Сон

Очень важно для себя уяснить, что сон – это не пустая трата времени, так как он, давая возможность организму отдохнуть, способствует прояснению мыслей. Во время сна замедляется сердечный ритм, понижается артериальное давление, налаживается система гормональных выделений. В общем, во время сна организм восстанавливается, и даже раны заживают быстрее.

В Японии есть такое интересное понятие, как «инемури». Это практика сна посреди дня на работе и встречах, которая довольно распространена в Японии. Человек, практикующий инемури, показывает, как много времени он посвящает работе и как мало спит ночью дома. Такое поведение японцы не считают зазорным еще и потому, что после короткого сна человек начинает работать лучше. Главное правило инемури – оставаться в вертикальном положении, чтобы создавать ощущение вовлеченности в происходящие вокруг.

# Взгляд на жизнь

Ещё одним важным фактором является взгляд на жизнь. Будьте оптимистами. Делайте то, что вам хочется. Например, некоторые расстраиваются из-за того, что не удалось хорошо выспаться ночью, но, по большому счету, недосыпание—не такая уж проблема—скорее проблемой является само беспокойство по этому поводу.

Существуют различные теории, такие как “Рано ложитесь и рано вставайте” или “Питайтесь как следует три раза в день”. Но люди, которым свойственен интерес к жизни, остаются здоровыми, даже если природный ритм их жизни иногда немного нарушается. Примерно раз в неделю некоторым людям приходится работать допоздна. А если какой-то аврал и подходит очередной срок сдачи, то бывает, что работают и всю ночь, но это не должно беспокоить. В клиниках есть врачи и другие работники, которые после ночной смены выглядят очень уставшими, но это всего лишь из-за того, что им не нравится работать ночью. Тот факт, что вам не удастся поспать, ещё не значит, что вам не понравится то, чем вы занимаетесь.

Когда стареешь, качество жизни особенно сильно зависит от твоих интересов и от того, сильно ли ты ими увлечен. Было бы большой ошибкой думать ‘Раз уж я постарел, то можно и расслабиться. Лучше продолжать вести активный образ жизни и заниматься тем, чем хочется. Общаться с людьми, жить интересной жизнью — вот что заставляет идти вперёд.

Японцы считают, что человек должен уметь прятать страдание за улыбкой. Есть даже поговорка — улыбайся, пока страдаешь внутри.

Но в долголетию мало толку, если вы прикованы к постели или отказались от активной жизни. Важно то, чтобы престарелые люди оставались независимыми и социально активными. Во многих японских компаниях возраст ухода на пенсию — 60 лет, и большинство сотрудников увольняется именно в этом возрасте. Но правило 60-ти лет было установлено много лет назад, когда средняя продолжительность жизни равнялась 68 годам. В наши дни средняя продолжительность жизни в Японии более 80 лет, так что, некоторые думают, люди должны получить право работать до 70 лет.

В человеческом теле примерно 36 000 различных генов, и многими из них люди просто не пользуются. Мы можем воспользоваться потенциалом этих генов, чтобы заниматься тем, чем раньше и не пытались — музыкой, живописью, спортом, да чем угодно. Неважно, что это не даст никакой финансовой выгоды. Радость от новых ощущений и активности тела и разума делает пожилых людей здоровее и счастливее.

То есть тот, кто чувствует себя счастливым, проживет гораздо дольше вечно озабоченного и изматывающего себя пустяками человек. Ведь переживаемые каждым из нас эмоции оставляют свой отпечаток не только в памяти, но и влияют на большинство физиологических реакций организма. А значит, очень важно перестать беспокоиться по пустякам, а научиться наоборот, радоваться приятным мелочам. Учеными установлено, что в тот период, когда человек нервничает или грустит, его иммунная система не вырабатывает те клетки, которые отвечают за защитные функции организма от инфекционных болезней и даже раковых клеток. Организму приходится активно бороться с хандрой вместо того, чтобы защищать себя.

Немаловажным моментом является и умственная активность человека. Мозг должен работать! А значит интеллектуальные игры типа шахмат, шашек или даже карт, а может быть простое разгадывание кроссвордов или сканвордов способствует продлению жизненного цикла. Развивайте память, мышление, внимание и вы не только продлите свою жизнь, но и повысите свою самооценку.

Важно уметь также и расслабляться, а именно избавляться от накопленного напряжения, а значит, нужно обязательно выбирать в течение дня время для релаксации.

Другой важной составляющей правильного мировоззрения является смех. Ведь во время смеха активно действуют не только лицевые мышцы, но и мышцы диафрагмы, брюшного пресса и желудка. Когда человек смеется, клетки его организма запасаются кислородом, легкие и бронхи расправляются, а также освобождаются дыхательные пути.

# Питание

Важнейшим фактором долгой жизни в наше время является диета. Те, кому сейчас 60 лет или более, родились до войны, а в те времена людям приходилось есть очень мало, и даже в наши дни большинство из них едят немного. Если сократить потребление калорий и холестерина, это обеспечит меньшее склерозирование артерий, что обычно является основной причиной болезней.

У долгожителей есть некоторые общие черты. К примеру, почти никто из них не страдает от избыточного веса. Ожирение увеличивает нагрузку на сердце и повышает риск склерозирования артерий. В молодости важно обеспечить довольно высокую калорийность пищи, но после 60-ти лет следует следить за потреблением калорий и исключить из рациона животный жир, содержащий большое количество холестерина.

Исследования показывают, что от этих страшных заболеваний Японию спасает... рыба. Японская кухня традиционно состоит главным образом из рыбных и морепродуктов. Значительная их часть потребляется в сыром виде. А необработанная термически рыба богата омега-3 жирными кислотами - соединениями, защищающими сосуды от атеросклероза.

Надо сказать, что кроме японцев есть еще одна нация, практически не знающая атеросклероза. Это эскимосы. Сырая рыба в виде строганины до сих пор составляет основу эскимосского рациона, предотвращая заболевание атеросклерозом.

В период Эдо в Японии жил конфуцианский учёный по имени Кайбара Экикэн (1630-1714), написавший “Руководство по здоровому образу жизни” (“Ёдзёкун”). Кайбара утверждал, что единственный путь оставаться здоровым — это прекращать есть, когда желудок заполнен примерно на 80%. Для того чтобы сохранять здоровье, ешьте ровно столько, чтобы оставаться в пределах желаемого веса. Но это не значит, что вы должны есть только овощи и избегать любимых блюд. Для активной жизни нужны также мясо и рыба. Важно удерживать потребление калорий на низком уровне и сократить употребление животного жира и сахара.

Японцы питаются преимущественно морепродуктами и рисом, но это, во-первых, достаточно полезные продукты, во-вторых, это продукты отменного качества (в Японии очень высокие требования к качеству продуктов питания). Продукты с ГМО, которых довольно много в рационе жителей других стран, японцы не употребляют.

Трудно представить себе японскую кухню без овощей, которые имеют давнюю историю на Японских островах. Как и другие народы, японцы в древности собирали дикорастущие растения - дикий лук рокамболь, белокопытник, папоротник орляк. Как уже упоминалось, археологические раскопки свидетельствуют о том, что уже 5000 лет назад они культивировали некоторые растения, ассортимент которых постепенно расширялся. В V в. из Китая были завезены редька, морковь, съедобный лопух, а к X в. к ним добавились репа, огурцы, баклажаны, горчица, новые виды дыни. К первой половине XIX в. в стране уже выращивались кабачки, красный перец, картофель, сладкий картофель, а после “открытия” страны европейцами в середине прошлого века японцы познакомились с рядом совершенно ранее неведомых им овощей - капустой, луком, кукурузой, спаржей, помидорами. Затем появились клубника, разные виды дыни, арбузы.

После второй мировой войны салат, зеленый перец, капуста спаржевая и цветная придали японской кухне западный аромат.

Кроме того японцы едят малоизвестные европейцам, обладающие полезными свойствами овощи и растения. В частности, очень популярны корень лотоса, ростки бамбука, различные сорта редьки и многочисленные виды бобов, а также ямс, гобо, конняку, мицуба, васаби, выращиваемые на поленьях грибы. Обилие овощей отражается даже в названии специализированных магазинов - яоя ("яо" означает число 800, а "я" - лавка). В настоящее время для удобства готовки и продажи выведены миниатюрные сорта (размером примерно в половину привычной величины) некоторых овощей, в частности капусты, тыквы, редьки, огурцов.

Очень популярна у японцев сладкая редька дайкон (большой корень). Подобно тому, как приметой весеннего пейзажа сельскохозяйственных районов страны являются залитые водой клетки рисовых полей, так осеннего - белоснежные дайкон, развешенные для просушки повсюду: на стенах домов, перед домами и в полях на специальных подставках. Сейчас эту редьку, правда значительно меньшую по размерам, можно встретить и в овощных магазинах Москвы.

Едят дайкон в сыром, маринованном, сушеном и вареном виде. В пищу идут и листья, и корни. Издавна были известны ее питательные и целебные свойства. Энзимы, амилаза и эстераза, содержащиеся в ней, аналогичны находящимся в организме человека. Они помогают лучшему усвоению жиров, белков и углеводов. Тертая редька, которую едят с одним из популярных блюд национальной кухни - тэмпура, способствует усвоению жиров, а нарезанная ломтиками, подаваемая с сасими, - белка.

Тертую редьку следует есть немедленно, так как через полчаса до 50% энзимов теряют свои свойства.

Любят японцы и корень лопуха - гобо, произрастающий на севере Китая и в Сибири, но культивируемый главным образом в Японии. Он полезен тем, что богат витаминами группы В и минеральными веществами, содержащимися главным образом в кожуре, и поэтому чистить его следует очень аккуратно. По большей части гобо едят с растительным маслом, иногда тушат.

Популярен в Японии и ямс (язык дьявола), в простонародье - таро - разновидность картофеля. По форме и длине он очень похож на дайкон. На европейский вкус неприятен из-за пресной клейкой мякоти. Чаще всего его используют для приготовления соуса тороро: ямс чистят, режут, смешивают с сёю или с супом мисо; иногда добавляют кусочки скумбрии, сушеные водоросли и яйцо. Кстати, тороро является одним из неизменных блюд новогодних праздников. Вяжущие свойства этого овоща используются для приготовления некоторых блюд. Нарезанные и хорошо обжаренные хрустящие ломтики ямса, сбрызнутые соленым раствором, по вкусу напоминают картофельные чипсы. Сырой ямс обладает стимулирующими свойствами, поэтому народная традиция почитала его пищей для мужчин. Порошок из него широко применялся в восточной медицине как средство против дистонии и импотенции. Целебные свойства этой культуры признаются и современной медициной.

Деликатесом восточной кухни считается корень лотоса. Обладающий нежным вкусом, он незаменим для приготовления различных жареных овощных блюд. Едят его также в тушеном и маринованном виде. Тонко нарезанные кружочки корня лотоса с

ноздреватой поверхностью, напоминающие кружева, служат украшением любого блюда. Как и ямс, лотос (не только корень, но и семена, и листья, и цветы) обладает питательными и целебными свойствами. Например, в его семенах содержится до 20% белка. Наряду со свежими, японцы едят разного рода соленые, маринованные и сушеные овощи, что традиционно для японской национальной кухни.

В японской кулинарии широко применяются грибы. Именно они придают многим блюдам неповторимый экзотический вкус. Грибы - не дикорастущие, а специально выращенные, например сиитакэ, культивируются в стране уже не одно столетие, а в настоящее время распространились в Европе и США, но здесь они еще достаточно дорогие. В самое последнее время сиитакэ добрались и до Москвы (правда, в замороженном виде).

Сиитакэ выращиваются на поленьях дерева сии, отсюда и их название. Они были известны китайцам еще до рисовой цивилизации (тогда, конечно, они были дикорастущими). Из-за целебных свойств их широко применяли в народной медицине для лечения болезней сердца, гипертонии, гриппа, как средство против ожирения и старения, для нормализации половых функций и, как стало известно в последнее время, возможно, появились неплохие перспективы применять их как профилактическое средство при онкологических заболеваниях, а также против вируса СПИДа. Видимо, не даром на Востоке сиитакэ давно называют “эликсиром жизни”. В настоящее время в Японии ежегодно выращивается более 100 тыс. т этих грибов. Они культивируются на специально подготовленных поленьях. Процесс этот занимает около 2 лет. Однако сейчас разработана технология интенсивного выращивания (в течение 60 дней) на брикетах из прессованных древесных опилок с разными добавками.

Продаются сиитакэ в свежем виде с поздней осени до весны, а в сушеном - круглый год. Используется также порошок из них как хороший консервант. Свежие грибы идут на приготовление супов и блюд в горшочках, сухие - для тушения. Ножки грибов добавляют для аромата в бульон. Жарят грибы на вертеле или в гриле и подают с ломтиками лимона и сёю.

Морские “овощи” - водоросли японцы знали еще задолго до появления земледелия. Казалось бы, эти дары моря вряд ли могут вызвать аппетит. Но на самом деле хорошо приготовленные, высококачественные водоросли не только обладают нежным вкусом, но и помогают оттенять вкус других продуктов, не говоря уже о том, что служат прекрасным украшением различных блюд. В Японии эти овощи из моря не менее популярны, чем с огорода. Их используют для приготовления салатов, супов, тушеных блюд. Едят в маринованном и сушеном виде. Во время типичного японского завтрака может быть подано сразу три вида водорослей: комбу и вакамэ (в быту называемые морской капустой) - в супе из мисо, нори - с вареным рисом. В водорослях содержится большое количество минеральных веществ.

С давних пор в Японии существуют традиционные вегетарианские блюда - сёдзин рёри. Буддийские монахи, которым предписывалось отказываться от употребления в пищу мяса, в совершенстве овладели искусством приготовления вегетарианской пищи из овощей, диких растений, водорослей, орехов, соевого творога. Это - очень строгая вегетарианская кухня, в которой даже для приготовления теста вместо яйца используют батат. В ней практически нет отходов. Даже очистки моркови или редьки солят, кипятят и добавляют в суп. Согласно традиции, такую пищу съедают в течение дня после приготовления, потому что мало используется приправ,

которые могли бы служить консервантами. В сёдзин рёри нет никаких соусов, их заменяет, например, кипячение овощей в воде, чуть приправленной мисо, и затем обжаренных во фритюре. Достаточно типичный набор блюд вегетарианского обеда может выглядеть таким образом: 1. Поджаренные кабачки, морковь, грибы и баклажан. 2. Шпинат и тофу с приправой. 3. Блюдо из лука с уксусом, огурца, японского имбиря и клейковины пшеницы. 4. Суп мисо с жареным баклажаном и грибами. 5. Соленья. 6. Рис с отваренными соевыми бобами.

Японцы, как никто в мире, известны не только любовью, но, пожалуй, даже пристрастием к цветам. Не случайно именно они открыли миру икэбана, которая настолько сейчас стала явлением повседневной жизни, что кажется, будто она существовала всегда. Цветы, как одна из причин долголетия, издревле сопровождали жизнь японцев - они в изобилии встречаются в рисунках кимоно, в украшениях для волос, на знаменитом японском фарфоре, в гравюрах, на ширмах, в предметах повседневного быта. Но практически ничего не известно о том, что с древности японцы употребляли в пищу такой неизбывный символ своей страны как хризантема - этот цветок (герб императорского дома). Начиная с УП в. существовал ритуал преподносить друг другу чашечки сакэ с накрошенными в них лепестками хризантем. Это служило пожеланием отвести от человека несчастье и обрести долголетие. Существовал также обычай пить настой из цветов, стеблей и листьев хризантем с рисовым отваром. В настоящее время осенью (что соответствует сезону цветения хризантем) цветы съедобных мелколепестковых сортов не только украшают различные блюда, но и используются как гарнир, по вкусу напоминая шпинат.

В последние годы в стране вообще резко возрос интерес к съедобным цветам. Это связано не только с набирающим силу движением за здоровое питание, за потребление экологически чистых продуктов, но и с тем, что японцы могут позволить себе такую роскошь. В соответствии с “Планом содействия внедрению пищевых цветов”, подготовленным министерством сельского, лесного и рыбного хозяйства (и что чрезвычайно важно, профинансированным в бюджете), начали создаваться специализированные фермы по их выращиванию. Интерес к цветам подпитывается тем, что, во-первых, это экзотика и эстетика (прекрасный аромат, изящная форма, богатая палитра красок), а, во-вторых, низкокалорийная пища.

Мода на съедобные цветы, как это ни покажется странным, пришла с Запада, из США, где появились специализированные рестораны по приготовлению блюд из цветов. В пищу идет более 45 их названий (хризантема, сакура, гвоздика, лаванда, роза и др.) и 100 - трав. Японские кулинары интерес к блюдам из цветов объясняют тем, что овощи и фрукты выращиваются теперь круглый год, а потому их уже нельзя соотносить с сезонностью, которую так чтут японцы. И теперь именно цветы стали символом времен года. Даже появился лозунг “от цветов, на которые смотрят, к цветам, которые едят”. Однако пока цветы это все-таки гарнир и добавки к различным мясным и рыбным блюдам, салатам, десертам. Можно сказать, что цветы начали свое шествие из сада на тарелки.

# Чистоплотность

Японцы любят чистоту, причем стерильную чистоту. Утро для владельца магазина начинается с мытья тротуара перед входом в его заведение. Уборщики протирают мусорные урны. Разметчики смахивают пыль с линий парковки и возвращают им девственную белизну. Служащие авиалиний на коленях, вручную, клейкой лентой счищают с ковров мельчайшие соринки.

В каждом доме, даже самом маленьком, перед дверью есть специальное место, где снимают уличную обувь и надевают шлепанцы. "Войти в дом, не разувшись" – эвфемизм неприличной невежливости.

Японцы просто не в состоянии постичь, как европейцам удастся расслабиться в ванне с грязно-мыльной водой. Сами они сначала намылятся, смоят грязную пену струей из душа и только потом погрузятся в обжигающе горячую ванну, где будут "отмокать" до полного удовлетворения.

Любовь к чистоте вызвана жизненной необходимостью. Большая часть страны находится на тридцатых и сороковых широтах - то есть в климатической зоне Калифорнии или Крита. Так что летом в Японии весьма жарко и влажно.

В последнее время одержимость гигиеной превратилась у японцев в манию, доведенную до абсурда. Страну буквально захлестнула волна антибактериальных товаров: кухонных принадлежностей, разделочных досок, унитазов, полотенец, штор, шариковых ручек, простынь, носков, игрушек... Неплохая добавка к 500-миллиардному товарообороту в год!

Чистыми и обеззараженными надлежит быть не только вещам. Человеческое тело тоже должно буквально скрипеть от чистоты, причем непозволителен даже малейший намек на физиологические выделения организма. Молодые японки принимают специальные таблетки, дабы не оставлять после себя пресловутого "аромата" в туалетных кабинках. Если девушке случилось забыть про утренний прием препарата, она предпочтет терпеть целый день, - только бы не покрыть себя позором.

Компьютерная мышь может стать рассадником заразы в офисе, если она сделана не из антисептического материала, так что не стоит необдуманно хвататься за нее голыми руками. Сначала заверните ее в антибактериальный носовой платок, - а уж потом "кликайте" себе на здоровье.

Вставьте антибактериальную карточку в банкомат, и он выплюнет вам стерилизованную пачку банкнот. Офисные телефоны регулярно опрыскивают антибактериальным спреем, шоферы такси носят белые перчатки. Бактериям не оставили ни малейшего шанса.

# Где еще люди живут заметно дольше?

Если рассматривать количество долгожителей на душу населения по другим странам, то следом за Японией по числу людей, которым больше 100 лет, следует Швеция. Там, по данным на 2011 год, при населении в 9 миллионов 417 тысяч человек проживает 1600 долгожителей, то есть один долгожитель на 5888 человек.

Следом идет Великобритания — здесь один долгожитель приходится на 6777 человек, всего же на Туманном Альбионе насчитывается около девяти тысяч долгожителей.

На Кубе, не в последнюю очередь за счет благоприятного климата и хорошо развитого здравоохранения, насчитывается 1551 человек возрастом более 100 лет. При численности населения чуть более 11 миллионов человек, один долгожитель приходится на 7222 человека.

На Земле есть также страны, в отдельных регионах которых наблюдается повышенная концентрация людей, возраст которых превышает 100 лет. Так, в Китае, в западной его части, а также на Тибете проживают народности, представители которых доживают до весьма преклонного возраста. Много долгожителей проживает в Шанхае — в 2010 году там жило 923 человека возрастом больше 100 лет.

Итальянский остров Сардиния также известен своими долгожителями — здесь, в селении с труднопроизносимым названием Пердасдефогу, в настоящее время проживает самая большая семья долгожителей в мире. В Книгу рекордов Гиннесса занесено, что общий возраст девяти братьев и сестер Мелис превышает 819 лет. Главе семьи Консолате Мелис в августе 2012 года исполнилось 105 лет. У нее 14 детей, 24 внука, 25 правнуков и три праправнука. Самой старшей сестре Консолаты 99 лет, а самой младшей — 78. Всего, согласно статистике, на Сардинии проживает 370 человек возрастом более века, а в 2002 году на острове умер Антонио Тодде, которому было почти 113 лет!

Еще одно место, где много долгожителей, — греческий остров Икария в Эгейском море. В начале XXI века там было гораздо больше людей, возраст которых — 90 лет и более, чем в Европе. В то время всего на острове жило около восьми тысяч человек, из них людей, которые перешагнули 90-летний рубеж, было 1,6 процента лиц мужского пола и 1,1 процента — женского, что идет несколько вразрез с общепринятой статистикой о преобладании среди долгожителей женщин.

# Причины долгожительства

В каждом регионе мира с большим процентом долгожителей среди общего количества населения есть свои причины того, почему люди живут такую долгую жизнь. Некоторые из этих причин универсальны, то есть могут подходить для разных регионов планеты, другие же имеют свои местные особенности.

Страна с одним из самых высоких показателей продолжительности жизни — Япония, приблизительно 83,91 лет (согласно данным CIA World Factbook за 2011 год). Однако так было не всегда — до Второй мировой войны жители Страны восходящего солнца жили, в среднем, всего около 40 лет. Ситуация начала меняться во второй половине XX века. Секретом долголетия японцев считается, прежде всего, их пищевой рацион. Он по большей части включает в себя морепродукты, которые обогащают организм фтором и йодом, сою, продукты из которой благоприятно сказываются на состоянии костей и предупреждают возникновение заболеваний сердца, а также зеленый чай — он активизирует обмен веществ в организме человека. Такие национальные кулинарные предпочтения способствуют также тому, что в Японии всего около трех процентов населения страдают от избыточного веса.

В скандинавских странах продолжительность жизни, вопреки холодному климату и малой продолжительности лета, также высока — примерно 75-78 лет. Один из секретов скандинавских долгожителей — употребление в пищу рыбы с высоким содержанием жира. Он защищает суставы, сосуды, сердце, а также способствует замедлению развития болезни Альцгеймера.

Кроме того, долгой жизни также способствуют занятия спортом на свежем воздухе — так, активно этим занимаются около 70 процентов жителей Финляндии.

В Италии средняя продолжительность жизни — приблизительно 77 лет, и это несмотря на то, что Италия — одна из самых курящих европейских стран. Секретами итальянского долголетия считаются крепкие связи между родственниками, употребление в пищу жгучего перца, а также мягкий морской климат.

Еще одна европейская страна с высокой продолжительностью жизни — Франция. Там этот показатель составляет почти 78 лет — самый высокий в Европе. Секрет здесь не столько в рационе французов (а едят они паштеты, сыры, сливки, мясо и пьют вино), сколько в количестве съедаемого за раз - жители Франции едят, как правило, маленькими порциями и делают это медленно.

Самый высокий показатель продолжительности жизни за пределами Европы — на Кубе, он достигает 76 лет. Кубинцы долго живут вопреки традиционному курению крепких сигар и большому количеству потребляемого ими кофе. Секрет здесь, как считается, в прекрасной системе здравоохранения на Острове свободы, а также в природном оптимизме кубинцев.

# А как в России?

Что касается России, у нас в стране дольше всего живут на Кавказе: в горных районах Карачаево-Черкесии, Дагестана, Чечни и в других местах региона. По данным на 2003 год, в Абхазии на население, которое составляло около 215 тысяч человек, проживало 250 человек, возраст которых был 100 лет и более. Секрет кавказских долгожителей — горный и морской воздух, уникальная природа и хорошая экология.

По данным Росстата за июнь 2011 года, первое место по продолжительности жизни среди регионов России занимает Ингушетия (78 лет), второе — Дагестан (74 года) и третье — Москва (немногом менее 74 лет). Меньше всего живут в Тыве — продолжительность жизни мужчин в этом регионе 54 года.

В среднем же в России, согласно данным CIA World Factbook за 2011 год, люди живут 66,05 лет (а по данным ВОЗ — 68 лет), причем средняя продолжительность жизни мужчин 59,1 лет, женщин — 73 года. По продолжительности жизни Россия занимает 129-е место в мире (согласно CIA World Factbook за 2011 год, первое место по этому показателю занимает Монако — 89,68 лет, второе место Макао — 84,43 и третье место Япония — 83,91).

Что касается количества российских долгожителей, то, согласно данным за 2007 год, в России проживало 350 тысяч людей, возраст которых превысил 90 и более лет, из них 6800 — те, кому более ста лет. Владимир Шабалин, директор НИИ геронтологии, говорит, что население России не стареет быстрее, чем в других странах мира, но быстрее умирает, в основном, по социально-экономическим причинам. На первом месте среди причин смертности россиян — высокое давление.

# 10 фактов о Японии

1. Большинство японцев употребляет в пищу свежие продукты. Рыба или овощи попадают на стол японца не позже, чем через два дня после их добычи. Это основной принцип японского питания. Продукты проходят минимальную кулинарную обработку. На европейский взгляд, японская еда полусырая. Это позволяет сохранить большинство питательных веществ и витаминов в еде. Адаптация к японской кухне может проходить целый месяц, после чего восстанавливается пищеварение, и еда уже не кажется сырой.

2. Рис является основной пищей для японцев. Само слово рис по-японски переводится как еда. Немногие знают, что витамины впервые обнаружили в рисе. Существует более тысяч видов риса, и тот рис, который едим мы, японцы будут есть только под угрозой голодной смерти. Самым элитным считается рис, выращенный на северо-востоке в Тохоку. Рис, употребляемый японцами должен быть цельным и не шелушенным.

3. Основными блюдами в меню японцев, являются морепродукты, овощи и некоторое количество курятины. Красное мясо практически исключено из рациона.

4. Выбор овощей у японцев гораздо больший, чем у нас, а их доля значительно превышает остальные продукты.

5. В Японию коров завезли только в середине позапрошлого века. Возможно поэтому, жители этой страны употребляют очень мало привычных нам молочных продуктов. Поступление холестерина сведено к нулю.

6. Японцы употребляют много жидкости, и в первую очередь простую воду, которая очищает организм и питает клетки. Кроме воды они пьют много зеленого чая. Пьют они целый день, не дожидаясь наступления жажды. Жажда – это уже признак обезвоживания организма, нужно пить, не дожидаясь этого момента.

7. Японцы любят торговые автоматы — по всей стране разбросано около 5520-ти различных экземпляров. За долгие годы эти машины значительно усовершенствовались, некоторые из них — очень удобные, другие — донельзя странные.

В большинстве стран торговые автоматы обычно продают закуски: чипсы, конфеты, газированные напитки. Но японцы совмещают практичность торговых автоматов со своей любовью к инновациям и всему необычному.

В Японии совершенно нормально покупать в торговых автоматах свежие яйца, мешки с рисом, букеты живых цветов, туалетную бумагу, презервативы, зонтики, живую рыбу, порножурналы — всё, что вы можете себе вообразить. Необычно, но при этом очень удобно.

8. Рис - основной компонент, из которого готовится основной японский спиртной напиток - sake (около 16-18°). Еще sake называют "рисовой водкой", что неверно, поскольку водка должна быть в два раза крепче. Японии не известно понятие "тост", единственное

используемое при распитии спиртного выражение - "Кампай!" ("До дна!").

9. Зеленая острая паста, которая подается в японских ресторанах под названием васаби не имеет отношения к настоящему васаби, или хон-васаби, который выращивается в Японии. Наивно полагать, что настоящего васаби хватило бы на все японские рестораны в мире. Заменитель васаби изготавливается из хрена, специй и пищевых красителей и по вкусу практически не отличим от настоящего васаби, но не имеет таких полезных свойств, как настоящий.

10. Как правило, пары из западных стран усыновляют младенцев или маленьких детей. Причины могут быть разными — бесплодие или дружеское общение, не важно. Но в Японии всё совсем по-другому: для многих японских семей, особенно состоятельных, совершенно нормально усыновлять взрослых мужчин.

Почему? Есть две причины. Во-первых, взрослый мужчина станет продолжателем рода. Япония, как и многие другие страны мира, — патриархальное общество, и фамилии передаются через детей мужского пола. Пары, у которых есть только дочери, вполне могут рассмотреть вопрос о принятии в семью взрослого мужчины, чтобы род не угас.

Во-вторых, взрослый мужчина обеспечит семье дополнительную финансовую поддержку (если семья не слишком состоятельна) или поможет в бизнесе. Такая практика довольно распространена в богатых японских семьях, владеющих крупными компаниями.

Взрослые мужчины могут унаследовать бизнес семьи и управлять им или начать свой. Даже если у семьи есть другие претенденты на наследство мужского пола, но отец видит, что для ведения дел они не подходят, он может принять в семью хорошего руководителя.

### **Список использованной литературы:**

- 1. Ежеквартальный web-журнал «NIPPONIA», No.29.** Статья «Япония — страна долгожителей». Авторы Сакагами Ясуко и Фукумицу Мэгуми.
  - 2. Книга «Эти странные японцы».** Авторы: Сахоко Кадзи, Норико Хама, Джонатан Райс
  - 3. web-журнал «Фактрум»** Статья «10 фактов о Японии, которые вы, возможно, не знали». Автор Полина Фанаскова
  - 4. Сайт Токийского международного медицинского института «Токуо-imi.com».** Статья «Современная Медицина Японии».
  - 5. Англоязычный новостной портал «BBS NEWS».** Статья «Are you getting enough?». Автор Ben E, Mexico City
  - 6. Новостной интернет-портал «Pravda.ru».** Статья «Где и почему живут дольше всего?». Автор Сергей Василенков.
  - 7. Женский web-журнал «InFlora.ru».** Статья «Японский секреты долголетия». Автор Романчукевич Татьяна.
  - 8. Web-энциклопедия для студентов «Студопедия».** Статья «Диковинные овощи».
-