

ДЕТАЛЬНЫЙ ПЛАН ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

# Голубые зоны *Дэн Бюттнер* на практике



Как стать  
долгожителем

## Оглавление

Обращение к читателям .....	9
Предисловие .....	10
Введение. Как родилась идея создания «голубых зон» .....	13
<b>Часть I. Открытие «голубых зон»</b>	
Глава 1. Секреты средиземноморской диеты: остров Икарія .....	35
Глава 2. Диета женщин, живущих дольше всех в мире: Окинава ...	46
Глава 3. Сардиния: диета мужчин, живущих дольше всех в мире ...	57
Глава 4. Лома-Линда: диета американской «голубой зоны» .....	66
Глава 5. Полуостров Никоя: лучшая диета долголетия за всю историю человечества .....	74
<b>Часть II. Создание «голубых зон» в Америке</b>	
Глава 6. Удивительное преобразование Финляндии .....	88
Глава 7. Эксперимент в штате Миннесота .....	103
Глава 8. Процветание в «пляжных городах» .....	122
Глава 9. Создание «голубых зон» в штате Айова .....	139

**Часть III. Создание собственной «голубой зоны»**

Глава 10. Ритуалы принятия пищи: как питаться, чтобы дожить до ста лет .....	158
Глава 11. Меню «голубых зон»: основной прием пищи и перекусы .....	199
Глава 12. Организация жизненного пространства по принципам «голубых зон» .....	212

**Часть IV. Рецепты блюд «голубых зон»**

77 простых, вкусных рецептов .....	239
Научные основы создания «голубых зон» .....	334
Избранная библиография .....	336
От автора .....	348

*Братьям Стиву, Нику и Тони —  
моим лучшим друзьям и партнерам  
по исследованиям*





## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Эта книга отражает личное мнение и идеи автора, и ее задача — предложить вниманию читателей полезный и информативный материал по темам, которые в ней рассматриваются. Но ни автор, ни издатель не ставили перед собой цели предоставлять те или иные медицинские, оздоровительные или любые другие личные профессиональные услуги. Поэтому, прежде чем следовать каким-либо рекомендациям из данной книги или делать из нее какие-то выводы, необходимо проконсультироваться с врачом, экспертом по здоровому образу жизни или другим компетентным специалистом.

Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любые правовые последствия, ущерб или риски (личного или любого другого характера), связанные, прямо или косвенно, с неконтрольным использованием и практическим применением любых материалов книги.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Изучая так называемые голубые зоны — удивительные уголки планеты, в которых люди живут долгой и здоровой жизнью, — журналист и сторонник здорового образа жизни Дэн Бюттнер придал новый смысл тому, что значит быть исследователем в National Geographic. В своей новой книге он подробно описывает, как сделать питание и привычки людей, населяющих эти зоны, неотъемлемой частью и нашей жизни. На основании подробных отчетов и результатов всесторонних исследований своей команды экспертов Дэн установил, какие ключевые факторы позволяют обитателям «голубых зон» наслаждаться долгой и здоровой жизнью. В каком-то смысле он, воспользовавшись методом обратного анализа, нашел путь к здоровью и долголетию, который поможет нам жить так же.

Безусловно, дело не только в *продолжительности*, но и в *качестве* жизни. В культурах «голубых зон» жизнь людей зачастую благополучнее; она наполнена здоровьем, смыслом и любовью, а это означает, что они умирают молодыми душой в самом преклонном возрасте.

На протяжении нескольких последних лет Дэн активно выступает с инициативой преобразования инфраструктуры американских городов в соответствии с представленными в его книге принципами, — другими словами, создания «голубых зон» здесь, в Соединенных Штатах Америки. Один из выводов, к которым пришел исследователь, гласит: чем легче человеку сделать выбор в пользу здорового образа жизни, тем выше вероятность, что именно так он и поступит. В этой книге речь идет о том, как устроить среду, способствующую правильному выбору.

Выводы Дэна Бюттнера перекликаются с результатами исследований, которые мы с коллегами проводим вот уже почти четыре десятилетия. Мы тоже обнаружили, что самый мощный фактор, определяющий наше здоровье и благополучие, — это выбор образа жизни, совершаемый нами каждый день:

- режим питания, основанный на цельных продуктах растительного происхождения (с низким естественным содержанием жира и сахара);
- применение методов управления стрессом, таких как йога и медитация;
- умеренная физическая активность, например ходьба;
- социальная поддержка и связь с общиной (любовь и близость, смысл и цель жизни).

Другими словами, правильно питайтесь, меньше волнуйтесь, чаще двигайтесь и больше любите.

Мы с коллегами из некоммерческого Института превентивной медицины и Калифорнийского университета в Сан-Франциско провели клинические исследования, которые показывают, что всеобъемлющее изменение образа жизни приносит огромную пользу. Посредством рандомизированных контролируемых испытаний и других исследований мы доказали эффективность простых действий, не требующих больших затрат и применения высоких технологий, и опубликовали свои выводы в ведущих рецензируемых медицинских и научных журналах.

Помимо *профилактики* многих хронических заболеваний, всеобъемлющее изменение образа жизни способно вызвать *перелом* в их течении. В частности, мы впервые доказали, что одно только изменение образа жизни может повернуть вспять развитие ишемической болезни сердца, сократив количество коронарных приступов в 2,5 раза, причем через пять лет даже в большей степени, чем через год. Мы также обнаружили, что изменение образа жизни полностью меняет ход такого заболевания, как диабет второго типа, а также замедляет, а порой и останавливает развитие рака простаты на ранней стадии. По этим причинам наша программа поддержания здорового образа жизни с целью изменения динамики болезней сердца и других хронических недугов была включена в систему Medicare (первый случай в истории Medicare). В сотрудничестве с компанией Healthways мы с Дэном реализовали свое видение продвижения здорового образа жизни в более крупных масштабах.

Я часто слышу, как люди говорят: «У меня просто плохие гены, так что вряд ли я в силах что-либо изменить». Напротив, шанс есть всегда!



На самом деле изменение образа жизни меняет работу ваших генов, включая те, которые помогают вам быть здоровыми, и отключая те, которые способствуют развитию заболеваний сердца, рака простаты и молочной железы и диабета, — всего за три месяца переключаются более 500 генов!

Результаты наших последних исследований показали, что изменение системы питания и образа жизни может даже повернуть вспять процесс старения на клеточном уровне, удлиняя теломеры — концевые участки хромосом, регулирующие старение. Удлинение теломер приводит к увеличению продолжительности жизни. Следует отметить, что чем скрупулезнее люди придерживаются рекомендаций в отношении здорового образа жизни, тем длиннее становятся их теломеры.

Вам не придется делать выбор по принципу «все или ничего». У вас есть много разных вариантов. Как подробно объясняет Дэн в своей книге, самое главное — это *общий* подход к питанию и жизни.

Если вы побаловали себя сегодня, питайтесь правильнее завтра. Если у вас нет времени на физические упражнения сегодня, позанимайтесь немного дольше завтра. Если у вас нет времени медитировать на протяжении 30 минут, выделите хотя бы минуту.

Подобно Дэну, сделавшему свои открытия при изучении «голубых зон», мы пришли к выводу, что чем больше люди меняют режим питания и образ жизни, тем лучше себя чувствуют и здоровее становятся — в любом возрасте.

*Дин Орниш, доктор медицинских наук,  
основатель и президент Института превентивной  
медицины, профессор клинической медицины Кали-  
форнийского университета в Сан-Франциско, ав-  
тор книг The Spectrum («Спектр») и Dr. Dean Ornish's  
Program for Reversing Heart Disease («Программа  
доктора Орниша по изменению течения сердечно-  
сосудистых заболеваний»); [www.ornish.com](http://www.ornish.com) и [www.facebook.com/ornish](http://www.facebook.com/ornish)*



## ВВЕДЕНИЕ

### Как родилась идея создания «голубых зон»

Несколько лет назад в один декабрьский день 54-летний Боб Фейген, сотрудник администрации города Спенсер в штате Айова, припарковал внедорожник на стоянке у офиса своего врача. Пришло время ежегодного медицинского осмотра. В последнее время Боб, много лет завтракавший яичницей с беконом и зачастую обедавший прямо за рулем, чувствовал себя больным и разбитым. Он просыпался уставшим, отрабатывал день в муниципалитете, а затем, поужинав мясом с картофелем, усаживался поудобнее в кресло перед телевизором и проводил так в полудреме несколько часов. Взглянув на результаты анализа крови, врач сказал: «Боб, вам необходимо проконсультироваться со специалистом по заболеваниям почек».

«Пожалуй, это худшее, что я ожидал услышать», — признался Фейген. Несколько лет назад его отец умер от почечной болезни. Глядя на отца, подключенного к аппарату диализа, и видя, как из него уходит жизнь, Боб дал себе слово, что с ним этого не произойдет. «И как думаете, что было дальше?» — спросил Фейген.

Он пришел на прием к специалисту по почечным болезням вместе с женой (для моральной поддержки). Посмотрев результаты анализа крови, врач сообщил новость, которая подействовала на Боба как холодный душ: у него почечная недостаточность. Его почки справлялись со своей функцией только на треть, что могло быть связано с аллергической реакцией на один из лекарственных препаратов, который Фейген принимал от диабета, или кровяным давлением, или повышением уровня холестерина — врач не знал, в чем именно причина. Он сказал, что им остается несколько вариантов дальнейших действий: он может сделать биопсию почки пациента, для того чтобы определить, что именно с ним происходит, или отменить прием лекарств по одному, чтобы выяснить, какое из них

вызывает расстройство, или отменить сразу все препараты. По его мнению, ясно было одно: если не позаботиться об этом, жизнь Боба усложнится.

Резкий отказ от всех лекарств показался Фейгену несколько рискованным. Тем не менее он был готов попробовать, если это давало шанс вернуться к нормальной жизни. В итоге они с врачом приняли именно такое решение.

«Покидая в тот день врачебный кабинет, я понимал, что мне придется многое изменить в своей жизни», — сказал Боб.

## **Своевременность идеи создания «голубых зон»**

Историй, подобных рассказанной Бобом Фейгену, я слышал и раньше немало. Это тот самый сигнал тревоги, которого никто не ждет и который дает понять, что ваша жизнь пошла не в том направлении. У меня возникло ощущение, что такое происходит со многими людьми в США. Только в этот момент они начинают осознавать, что в свое время понял и я и что подействовало на меня, как пощечина: похоже, жизнь в этой стране организована неправильно, и все дело в том, какую пищу мы едим, какой лихорадочный образ жизни ведем, как строим отношения с окружающими и какие города создаем — в общем, все то, что мешает нам быть счастливыми и здоровыми.

Я и раньше об этом знал, поскольку более десяти лет путешествовал по свету и встречался с людьми, которые живут по-настоящему счастливой, здоровой жизнью до 100 и более лет, — с обитателями уголков планеты, называемых «голубыми зонами». Вместе с командой блестящих исследователей я пытался выяснить, чем объясняется их долголетие: хорошими генами, специальной диетой, правильными привычками. Со временем по результатам тщательных научных исследований (в том числе экспедиций) мы составили список ключевых элементов образа жизни и факторов окружающей среды, определяющих жизнь обитателей «голубых зон», которым исполнилось 100 и более лет. По возвращении домой я был поражен тем, насколько радикально отличается питание и образ жизни американцев от того, что едят и как живут обитатели «голубых зон», в которых я побывал.

И я задался целью придумать, как создать «голубые зоны» в нашей стране. Для этого следовало проанализировать, какие продукты и правила питания используются во всех «голубых зонах», а также определить,

чему мы здесь, в США, можем научиться у долгожителей мира с точки зрения рациона, меню, приготовления и способов приема пищи. Что мы могли бы адаптировать к кухням, обеденным столам и домам жителей нашей страны? Конечно, одно дело — знать, что нужно питаться правильно, и совсем другое — делать это. Как нам вернуть американцев на путь истинный? Обитателям «голубых зон» нет необходимости бороться со средой обитания, чтобы быть здоровыми; наоборот, именно среда способствует здоровому питанию. Почему же в Соединенных Штатах сложилась совсем иная ситуация? На этом этапе наша команда приступила к реализации смелого проекта «Голубые зоны», задачей которого было найти города, готовые кардинально изменить инфраструктуру и условия жизни, чтобы помочь людям жить дольше и счастливее.

Вышло так, что проект добрался и до Спенсера (родного города Боба Фейгена) за несколько месяцев до того, как Бобу поставили грозный диагноз. Спенсер расположен на развилке рек Малая Сиу и Ошайедан; милый городок, на главной улице которого выстроились причудливые кирпичные здания и две лютеранские церкви. Каждый год в сентябре здесь проходит ярмарка округа Клей, привлекающая 300 тысяч посетителей (в основном из сельскохозяйственных районов штата Айова), которые осматривают скот, играют в азартные игры, катаются верхом и едят традиционный десерт — хорошо прожаренные сморы на палочке. На окраине города находится огромный завод, где смешивают сахар, ароматизаторы и очищенный свиной желатин для десерта Jell-O, производимого в стране. В 1999 году в полутора километрах от Спенсера открылся супермаркет Walmart, куда приезжают жители десятков небольших населенных пунктов, расположенных в радиусе 80 километров от города, чтобы купить продукты по сниженным ценам, быстро пообедать и вернуться домой к ужину.

Лидеры общины Спенсера предложили нам представить свой план внесения долговременных изменений в инфраструктуру города — изменений, основанных на предпочтениях в питании и культурных нормах долгожителей со всего мира. Хотя Спенсер — маленький городок всего с 11 193 жителями, его обитатели, подобно многим американцам, чувствовали растущую изолированность друг от друга. Проект «Голубые зоны» давал им надежду и открывал новые возможности для установления контактов с другими людьми, которые тоже хотят жить в городах с более здоровой средой.

## Доказательство эффективности нашего подхода

Боб Фейген — довольно плотный мужчина, большой любитель ярких рубашек поло и солнцезащитных очков Oakley. Он умеет улыбаться с таким заговорщическим видом, что у собеседника возникает ощущение, будто он разговаривает с самым крутым парнем в городе. Однако ветреным ноябрьским вечером 2012 года Фейген выглядел не столь самоуверенным. Поднявшись на сцену актового зала Центра проведения мероприятий в рамках ярмарки округа Клей, он стоял и нервно перебирал листочки с записями. Боб обвел взглядом зал, где собралось около четырехсот пятидесяти его друзей и соседей, а также несколько членов команды проекта «Голубые зоны», работавших в том году в Спенсере. Многие только что вошли в зал с пронизывающего холода и все еще были одеты в куртки.

Поправив микрофон, Фейген наклонился к нему. «Добрый вечер, — произнес он и сделал паузу в ожидании реакции, которой не последовало. — Год назад мы пригласили организаторов проекта “Голубые зоны” в свой город, чтобы начать менять его...» Фейген поведал обо всех изменениях, произошедших в Спенсере к тому времени; рассказал о том, что приложил немало усилий, чтобы сделать главную улицу города удобной не только для машин, но и для пешеходов; затем упомянул о новой политике городских властей, направленной на ограничение разрастания города, и о том, что в Спенсере обеспечен доступ к питьевой воде в общественных зданиях и продажа дешевых овощей, а также открыты спортивные залы и игровые площадки, куда дети могут приходить после окончания занятий в школе. Фейген отметил, что местный продуктовый магазин Ну-Вее начал проводить занятия по приготовлению здоровых, вкусных блюд. Кроме того, по словам Фейгена, к настоящему моменту около 750 жителей города выразили желание присоединиться к движению «Голубые зоны». После каждого достижения, о котором сообщал выступающий, звучали вежливые аплодисменты.

«А теперь я расскажу вам свою историю, — произнес Боб, сменив тему разговора и гордо подняв голову. — Восемь месяцев назад я узнал, что у меня серьезные проблемы с почками и они выполняют свои функции только на треть». Зал затих. Люди выпрямились в креслах. Фейген был потомком немецких фермеров — несгибаемых людей, которые переносили все выпадающие на их долю тяготы в одиночку. Человек, стоявший на сцене, был не таким, каким его знали присутствующие. Фейген

рассказал историю о почечной недостаточности, о том, как умер его отец, и о том, какой выход предложила ему медицина. А затем признался: «Я не хотел повторить судьбу своего отца».

В соответствии с одним из принципов «голубых зон», принципом естественного движения, Боб Фейген начал больше ходить. Кроме того, он стал лучше питаться, увеличив в рационе количество салатов из свежих овощей. «Каждый раз, садясь за стол, я думал о своих внучках Мэрибелл и Вайолет, — сказал он. — Я даже не мог себе представить, что меня не будет рядом». Медленно, но верно самочувствие Боба улучшалось.

«Так вот, на этой неделе я снова ходил на прием к врачу, чтобы узнать результаты последних анализов, и он сообщил мне хорошую новость: уровень холестерина и кровяного давления у меня в норме». Выдержав эффективную паузу, Боб произнес кульминационную фразу: «Мои почки функционируют на 100 процентов».

Кто-то в центре зала начал хлопать, что вызвало сначала волну, а затем бурю аплодисментов. Вскоре все присутствующие поднялись с мест и устроили настоящую овацию. Раскрасневшийся Боб молча сошел с трибуны. Аплодисменты продолжались еще какое-то время, а затем постепенно стихли. Люди сели.

Фейген снова подошел к микрофону и указал на меня и нескольких членов моей команды, сидевших в первом ряду. «Эти люди изменили мою жизнь... — сказал он. (Боб ездил на велосипеде, правильно питался и проводил больше времени с семьей. Он даже принял участие в забеге на пять километров.) И я хочу, чтобы вы поприветствовали их аплодисментами».

Благодаря произошедшим в его жизни изменениям Боб Фейген обрел уверенность, что теперь проживет достаточно долго и увидит, как Мэрибелл и Вайолет вырастут, окончат колледж и выйдут замуж. «Подумайте о том, что важно для вас. Не дожидайтесь того момента, когда, проснувшись однажды, поймете, что в вашей жизни что-то пошло не так».

Зал на минуту затих, а затем снова взорвался аплодисментами.

Я не слишком сентиментален, но даже у меня на глаза порой наверчиваются слезы — и не только под влиянием истории Боба Фейгена. За прошедшую неделю я побывал в нескольких городках Айовы, согласившихся принять участие в проекте «Голубые зоны». В Ватерлоо, Сидар-Фолсе, Мейсон-Сити и Спенсере я встречался с мэрами, представителями городской администрации, президентами торговых палат, инспекторами

школьных округов и сотрудниками местных СМИ. В каждом из этих городов около 40 процентов взрослого населения дали торжественное обещание следовать нашим советам, начав с небольших изменений привычного режима питания, постепенного повышения физической активности и еженедельных встреч с новыми друзьями, благодаря чему перемены охватили бы их собственную жизнь и жизнь всего города. Мы убедили этих людей в необходимости поддержать идею оптимизации их городов с целью увеличения продолжительности жизни, а также заверили их, что в случае успеха это позволит кардинально изменить факторы окружающей среды, из-за которых 68 процентов жителей Айовы имеют избыточный вес или страдают ожирением. И они нам поверили.

В глубине души я был убежден в эффективности создания «голубых зон». Но я отношусь к числу людей, которые привыкли все подтверждать цифрами, а с этой точки зрения я не знал наверняка, какого успеха нам удалось достичь. Проект «Голубые зоны» пока можно было считать экспериментом, а не проверенной временем программой. Я изучал этот подход на протяжении многих лет и точно знал, что благодаря его внедрению в различных вариациях в некоторых уголках планеты существенно выросла продолжительность жизни. Однако я не был уверен, обеспечит ли он такие же результаты в Айове, маленьком островке Центральной Америки. Мне казалось, что почва уходит из-под ног и земля мчится мне навстречу.

Так было до тех пор, пока я не услышал Боба Фейгена. Тогда я впервые понял, что эта идея непременно принесет плоды. Я обрел равновесие. Возможно, мы действительно нашли верный путь.

## Секреты долголетия

Для того чтобы объяснить, что стоит за этими судьбоносными идеями и практическими повседневными советами, которыми я хочу поделиться с вами, дорогие читатели, придется начать с самого начала. Вот уже более десяти лет в сотрудничестве с Национальным географическим обществом я занимаюсь поиском «очагов долголетия» в разных уголках мира, которые мы назвали «голубыми зонами», поскольку в свое время команда исследователей обозначала целевой регион на карте синими чернилами. Объединив усилия с демографом Мишелем Пуленом, я отправился искать места с самой высокой концентрацией долгожителей. Причем, помимо этого, мы еще хотели отыскать территории компактного проживания

состарившихся людей, которых не коснулись заболевания сердечно-сосудистой системы, онкология, ожирение и диабет. После проведения масштабного исследования и тщательного анализа полученных данных Пулен выделил несколько регионов мира с большим количеством долгожителей. Нам предстояло посетить эти места, для того чтобы, проверив официальные данные о датах рождения этих людей, подтвердить, что им действительно исполнилось столько лет, сколько они думали. (Иногда старые люди не знают, сколько им на самом деле лет, или могут не говорить правды о своем возрасте, как произошло в известном случае в советской Грузии в конце прошлого столетия\*.)

К 2009 году мы обнаружили пять мест, отвечающих нашим критериям.

- **Икария (Греция).** Остров в Эгейском море, примерно в 13 километрах от побережья Турции, на котором зарегистрирован один из самых низких в мире показателей смертности в среднем возрасте и самый низкий уровень заболеваемости деменцией.
- **Окинава (Япония).** Самый крупный остров субтропического архипелага с самым большим в мире количеством женщин-долгожительниц.
- **Провинция Ольястра (Сардиния).** Горная местность итальянского острова, которая может похвастать самой высокой концентрацией мужчин, доживших до ста и более лет.
- **Лома-Линда (Калифорния).** Город с наибольшим количеством адвентистов седьмого дня среди местного населения; его обитатели живут на десять лет дольше среднестатистических американцев, сохраняя при этом отменное здоровье.
- **Полуостров Никоя (Центральная Америка).** Регион в Коста-Рике с самым низким уровнем смертности в среднем возрасте и второй по величине концентрацией мужчин-долгожителей.

---

\* Очевидно, речь идет о феномене кавказского долгожительства, в свое время широко освещавшемся в СССР. В ходе позднейшей верификации возраста долгожителей оказалось, что многие из них неверно указывали свой возраст. По переписи 1970 года, в Грузии, включая Абхазию, было зарегистрировано 1844 долгожителя. По данным 2000 года, вошедшим в демографические таблицы ВОЗ, в Грузии проживало 342 человека старше 100 лет на 5,2 миллиона всего населения. *Прим. ред.*



Для того чтобы понять, какие факторы способствуют столь высокой продолжительности жизни в этих регионах, мы собрали команду ведущих медиков, антропологов, диетологов, демографов и эпидемиологов и приступили к сведению своих «рабочих теорий» воедино, поддерживая сотрудничество с местными исследователями, изучавшими долгожителей, и сверяя полученные данные с научными работами. Помимо этого, мы беседовали с людьми, вошедшими в репрезентативную выборку 90- и 100-летних обитателей каждой «голубой зоны».

Я пришел к выводу, что самыми полезными в каждой из примерно двадцати моих поездок в «голубые зоны» были рассказы долгожителей, которые я внимательно слушал и тщательно анализировал. Я наблюдал, как эти люди готовят еду, и ел вместе с ними в то время, когда они привыкли. Я чувствовал, что эти люди все делают правильно, но ведь не потому, что они выиграли в генетической лотерее?!

Тогда почему?

Примечательно, что у всех долгожителей, где бы я их ни находил, были одинаковые привычки и обычаи. Наша команда экспертов определила эти «общие знаменатели», выделив следующие девять правил, которые мы называем «девять правил долголетия».



1. **Естественное движение.** Люди, прожившие дольше всех на планете, не занимаются силовыми тренировками, не бегают марафоны и не ходят в спортивные клубы. Они просто живут в среде, которая заставляет их постоянно двигаться: трудятся в саду и на огороде, причем у них нет механических приспособлений для выполнения работы по дому и во дворе. Каждое путешествие на работу, в дом друга или церковь служит поводом для того, чтобы пройти пешком.
2. **Цель жизни.** Жители Окинавы называют ее *ikigai* («икигай»), а обитатели полуострова Никоя — *plan de vida* («план жизни»); в обоих случаях это переводится как «для чего я встаю по утрам». Во всех «голубых зонах» люди понимают, ради чего живут, причем это касается не только работы. Согласно исследованиям, твердое убеждение, что жизнь имеет смысл, увеличивает ее вероятную продолжительность примерно на семь лет.
3. **Снижение темпа жизни.** Даже обитатели «голубых зон» подвержены стрессу, который приводит к хроническим воспалительным процессам, одной из причин всех серьезных возрастных заболеваний. У долгожителей есть свои методы снятия стресса: обитатели Окинавы, например, каждый день по несколько минут вспоминают предков, адвентисты седьмого дня молятся, жители острова Икартия не забывают вздремнуть, а обитатели Сардинии устраивают счастливый час.
4. **Правило 80 процентов.** Пословицу «*hara hachi bu*» (*hara hachi bu* — принцип, высказанный Конфуцием 2500 лет назад) жители Окинавы произносят перед принятием пищи. Ее суть в том, что из-за стола нужно вставать с легким чувством голода, то есть насытившись на 80 процентов. Оставшиеся 20 процентов (грань между отсутствием чувства голода и полной сытостью) определяют, потеряете вы вес или наберете. Обитатели «голубых зон» предпочитают принимать легкую пищу после обеда или ранним вечером и больше ничего не едят до конца дня.
5. **Преобладание в рационе растительной пищи.** Различные бобовые, в том числе бобы фава, черная фасоль, соя и чечевица, — краеугольный камень рациона питания большинства долгожителей. Мясо (в основном свинину) они едят в среднем пять раз в месяц порциями от 80 до 120 грамм, то есть размером примерно с колоду игральных карт.

6. **Потребление вина.** Обитатели всех «голубых зон» (и даже некоторые адвентисты седьмого дня) регулярно, но умеренно, употребляют алкоголь. Люди, пьющие в небольших дозах, живут дольше трезвенников. Секрет в том, чтобы выпивать один-два бокала вина в день с друзьями и (или) с едой. И еще, не стоит целую неделю воздерживаться от алкоголя, а затем в субботу выпить сразу 14 бокалов. Это не принесет пользы.
7. **Хороший круг общения.** Долгожители родились в такой социальной среде (или выбрали ее), которая поддерживает здоровый образ жизни. Жители Окинавы, например, объединяются в *моаи* — группы из пяти человек, которые всегда держатся вместе. Согласно исследованиям, курение, переедание, счастье и даже одиночество заразны. А вот социальные связи долгожителей способствуют поддержанию здорового образа жизни.
8. **Принадлежность к общине.** Все, за исключением пяти из 263 долгожителей, с которыми мы беседовали, принадлежали к той или иной религиозной общине. Не имеет значения, о какой именно конфессии идет речь. Согласно результатам исследований посещение церковных служб четыре раза в месяц увеличивает вероятную продолжительность жизни от 4 до 14 лет.
9. **Близкие превыше всего.** Успешные долгожители, обитающие в «голубых зонах», ставят семью во главу угла. Родители и бабушки с дедушками живут вместе с ними или поблизости, и это снижает уровень заболеваемости и смертности их детей. Такие люди хранят верность своей второй половине (благодаря чему продолжительность жизни увеличивается на три года), а также тратят много времени и любви на своих детей, которые отвечают им такой же заботой, когда приходит время.

После исследования каждой «голубой зоны» мы приходили к одному и тому же выводу: в полном соответствии с девятью правилами долголетия путь к долгой и здоровой жизни лежит через создание вокруг себя, своей семьи и общины такой среды, которая ненавязчиво и неумолимо побуждает вас к здоровому образу жизни.