

ЧТО ЕДЯТ САМЫЕ ДОЛГОЖИВУЩИЕ ЛЮДИ НА ПЛАНЕТЕ

В рационе жителей «голубых зон» - регионов, где люди имеют самую большую продолжительность жизни - важное место занимают продукты с высоким содержанием клетчатки. На основе исследования эксперта в области долголетия Дэна Бюттнера «Business Insider» составлена подборка из продуктов, которые едят все долгожители.

Орехи и семена. Они имеют плохую репутацию из-за высокой калорийности, но при этом они содержат большое количество питательных веществ, в том числе клетчатки. В 28 граммах миндаля, фисташек, кедровых орехов или орехов pekan содержится десятая часть рекомендуемой дневной нормы клетчатки. При этом наибольшее количество клетчатки содержится в семенах чиа - 35% дневной нормы в двух столовых ложках. Семена льна и тывки также содержат большое количество клетчатки: 28% и 19% дневной нормы в 28 граммах.

Бобы являются краугольным камнем здорового питания в «голубых зонах». Бюттнер рекомендует ежедневно съедать не менее половины чашки бобов. Существует множество сортов фасоли, от черных бобов, крошечных бобов адуки до ярко-зеленых эдамаме и соевых бобов. Все они содержат клетчатку, а также белок и другие питательные вещества. Бобы с наибольшим содержанием клетчатки, это морская фасоль: 10 граммов на полчашки; белая фасоль: 9 граммов на полчашки; фасоль адуки: 8,4 грамма на полчашки; черная фасоль: 8,3 грамма на половину чашки; почечная фасоль: 8 граммов на полчашки.

Крестоцветные овощи, включая брокколи, цветную и кочанную капусту, часто недолюбливают из-за их характерного сильного, иногда горьковатого вкуса. Однако они содержат большое количество витаминов А и С, а также полифенолы, растительные соединения с полезными антиоксидантными свойствами. Кресс-салат, листовая зелень и броссельская капуста также входят в семейство крестоцветных. Каждый из этих овощей содержит в среднем около пяти граммов клетчатки на чашку, так что, добавив их в салат или жареную картошку, вы сможете съесть необходимый минимум.

Цельные злаки подвергаются минимальной обработке и сохраняют

большое количество питательных веществ, включая клетчатку. Например, богаты клетчаткой злаки как булгур: 8 граммов на чашку; ячмень: 6 граммов на чашку; киноа: 5 граммов на чашку; овсянка: 4 грамма на чашку; коричневый рис: 4 грамма на чашку. Цельные злаки также содержат аминокислоты, которые в сочетании с питательными веществами бобов могут стать полноценным источником белка. Блюда на основе риса и бобов являются чрезвычайно распространенными продуктами питания во всем мире, в том числе в «голубых зонах».

Хлеб может быть ценным источником клетчатки, в зависимости от начинки и способа его приготовления, а также прекрасно вписывается в здоровый рацион. Однако имеет значение вид хлеба, который вы выбираете. Например, белый хлеб подвергается высокой обработке, в результате которой теряется его текстура и питательные вещества. Напротив, цельнозерновой и пшеничный хлеб сохраняют больше клетчатки, витаминов и минералов растений, из которых изготовлены. Кроме того, хлеб, приготовленный с помощью ферментации, например закваски, может принести еще больше пользы, поскольку в процессе ферментации питательные вещества расщепляются и легче усваиваются. Чтобы получить двойную порцию клетчатки, выбирайте хлебцы, в состав которых входят лен и другие полезные семена.

Корнеплоды. В рационе жителей «голубых зон» далеко не все овощи зеленые. Ярко окрашенные оранжевые и желтые корнеплоды также помогут восполнить потребность в клетчатке. Например, сладкий картофель является основным продуктом на Окинаве - его уникальный фиолетово-белый сорт в Японии еще слаще, чем его оранжевый собрат, и содержит около 4,6 грамма клетчатки на один овощ. Другие корнеплоды, богатые клетчаткой - коль-



раби: 8 граммов клетчатки на чашку; пастернак: 7 граммов клетчатки на чашку; морковь: 5 граммов клетчатки на чашку; репа: 3 грамма клетчатки на чашку; рутабага: 3 грамма клетчатки на чашку.

Фрукты. Поскольку «голубые зоны» находятся в разных частях планеты, рацион их жителей включает широкий спектр продуктов, куда в том числе входят тропические и сезонные фрукты. В Италии и Греции популярны косточковые фрукты, включая финики, инжир и абрикосы. Костарики предпочитают папайю, бананы и ананас. Все вышеперечисленные фрукты могут быть отличными источниками клетчатки, а также таких питательных веществ, как витамин С, калий и фолат. К фруктам и ягодам, которые широко доступны и содержат много клетчатки, относятся малина: 8 граммов на чашку; цитрусовые: около 4 граммов на чашку апельсина; яблоки: около 4 граммов на плод среднего размера; черника: 5 граммов на чашку; клубника: 3 грамма на чашку.

Травы и специи. Ароматические растения, такие как орегано, розмарин, тимьян и фенхель, часто встречаются во многих рецептах блюд в «голубых зонах». Приготовление блюд со свежей листовой зеленью, такой как кинза, шалфей и петрушка, также является отличным способом добавить в рацион немного клетчатки. Хотя травы и специи обычно используются в небольших количествах и не содержат достаточное количество клетчатки и витаминов сами по себе, они могут помочь улучшить общий питательный профиль вашего рациона, говорят эксперты.

НЕОЖИДАННЫЕ ПРИВЫЧКИ, ОБЪЕДИНЯЮЩИЕ ВСЕХ МИЛЛАРДЕРОВ

провести весь следующий день лучше.

Чтение книг. Привычка Билла Гейтса, Уоррена Баффета, Марка Цукерберга,

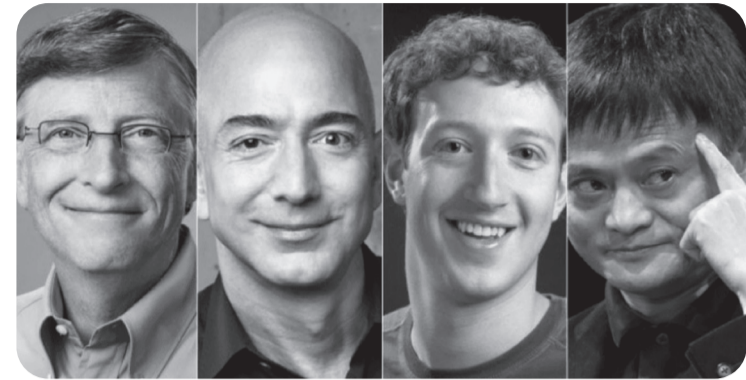
вычка Марка Кьюбана, Ричарда Брансона и т.д. Помимо умственных упражнений, не стоит забывать о своем теле. Физические упражнения имеют

ров стремительна и насыщенная. Важные встречи, управленческие компаниями, совещания, семейные обязанности, хобби - малая часть того, чем они занимаются каждый день. Здоровый сон восстанавливает силы, избавляет от усталости, которая накапливается за день. Успешные люди находят время для себя, учатся, работают, а в конце дня получают заслуженный отдых, в котором они нуждаются.

Правильное окружение. Состоятельные люди интуитивно понимают важность общения с теми, кто также заинтересован в реализации своих целей. Они всегда ищут людей, целеустремленных, оптимистичных, полных энтузиазма и обладающих в целом позитивным мировоззрением.

Позитивный настрой. Оптимистичный настрой - отличительная черта всех миллионеров, заработавших крупную сумму денег. Долгосрочный успех возможен только при позитивном мировоззрении.

Здоровый сон. Привычка: Арианны Хаффингтон, Билла Гейтса и т.д. Жизнь миллиарде-



Ларри Эллисона и т.д. «Не все читатели являются лидерами, но все лидеры - читатели», - сказал однажды президент Гарри Труман. Многие миллионеры, сделавшие себя сами, являются ненасытными читателями. Многие из них читают более 600 страниц каждый день.

очевидную пользу для здоровья, укрепляют сердце, дают заряд бодрости. Наука доказала, что регулярные занятия спортом могут улучшить память, концентрацию и остроту ума - качества, влияющие на успех.

Занятие спортом. При-

ЕДИНСТВЕННЫЙ ВО ВСЕМ КАЗАХСТАНЕ

Окунуться в историю зарождения, становления и развития отечественной науки, начиная с периода средневековья и до наших дней позволяет Музей истории казахстанской науки, который на сегодняшний день не имеет аналогов в республике. Находится он в Алматы.

Создание музея было обусловлено объективной необходимостью анализа и обобщения истории науки нашего государства. Здесь хранятся материалы о жизни и творчестве нескольких поколений ученых.

Экспозиция музея представлена в двух залах, первый из которых рассказывает о зарождении научной мысли в Казахстане, становлении науки и ее развитии до начала XX века. Здесь сосредоточены бесценные труды выдающихся мыслителей, живших на древней казахской земле, таких как аль-Фараби, Махмуд Кашкари, Жусуп Баласагуни, Мухаммед Хайдар Дулати, Кадрыгалы Жалайри, Ахмет Ясауи и др.

Известно, что большой вклад в развитие казахстанской науки внесли многие видные российские ученые, посвятившие свою жизнь исследованию Средней Азии и Казахстана. Таким историком как Н.Я. Бичурин, Г.И. Спасский,

А.И. Левшин, В.В. Вельяминов-Зернов, В.В. Григорьев посвящена отдельная экспозиция, где выставлены труды ученых по истории и культуре казахского народа.

Безусловно, особую роль в научной, образовательной и культурной жизни казахцев сыграли такие крупные ученые-просветители, как А.Кунанбаев, Ы.Алтынсарин, Ш.Уалиханов. Этим гигантам научной мысли посвящена отдельная экспозиция. Второй зал музея рассказывает о развитии казахстанской науки в советский период. Здесь отражены основные научные достижения в 60-90 годы XX века. Посетители могут ознакомиться с историей становления Академии наук Казахской ССР.

Отдельная витрина посвящена ее первому президенту - организатору науки в Казахстане Канышу Сатаеву, видному обществу и государственно-му деятелю, ученому с мировым именем, основателю казах-

станской школы геологов, первому открывателю Жезказганского медно-рудного месторождения в Казахстане. В экспозиции представлены основные труды К.И. Сатаева, в том числе учебник «Алгебра» для казахских школ, вышедший в свет еще в 1924 году.

Историческое наследие казахстанской земли богато и уникально. История наших предков достойна того, чтобы ею гордиться. Посему недостаточно изучать ее только по школьным учебникам. Как недостаточно одними словами охватить и описать все достижения народа, дошедшее через века и сохранившееся в музеях «Былым орда». Посетив однажды эти храмы истории, хочется возвратиться туда еще, чтобы в очередной раз прикоснуться к прошлому, проследить эволюцию жизни и общественного устройства на родной земле.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД НОМЕРА

Сканворд с подсказками и ответами.

Сказали или работают, или увольняются. Неприятный расклад. Засыпают муж с женой. Вдруг шкаф заговорил. Как говорят: "Мужчина с Марса, а женщина с Венеры..."

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ГОРОСКОП С 21 ПО 27 ФЕВРАЛЯ

ОВЕН. Вам предстоит период напряженной работы. ТЕЛЕЦ. Ваша энергия и напор окажут влияние на многих. БЛИЗНЕЦЫ. Вам необходимо вооружиться фантазией и творчески реализовать свои смелые замыслы. РАК. Ваш девиз сейчас - гибкость и умение динамично перестраиваться в новой обстановке. ЛЕВ. Хорошая неделя для повышения потенциала и укрепления собственного здоровья. ДЕВА. На этой неделе хорошо бы отказаться от острых ощущений: тяга к риску придет, а вот последствия грозят испортить жизнь надолго.

Ваше мышление могут воплотиться в жизнь, если удастся действовать тайно, аккуратно и прикрывать язык на людях. В четверг не перекладывайте решение жизненно важных вопросов на чужие плечи. СКОРПИОН. За эту неделю вы много достигнете и даже успеете реализовать практически все намеченные планы. СТРЕЛЕЦ. На этой неделе вас ждет карьерный рост, не упустите возможности. КОЗЕРОГ. Пора полностью включиться в рабочие ритмы и брать ответственность на себя. ВОДОЛЕЙ. На этой неделе занятость на работе уберечь вас от необдуманных поступков. РЫБЫ. Похоже, не так давно вы приняли важное решение, и оно уже оказывает благоприятное влияние на вашу жизнь.

УЧРЕДИТЕЛЬ-СОБСТВЕННИК: ТОО «ГАЗЕТЫ «СЕМЕЙ ТАҢЫ» - «ВЕСТИ СЕМЕЙ» Редактор Шынар РЫСАКОВА Дизайн и компьютерная верстка Елена КОРЫБОВА Торгын АКИМЖАНОВА Адрес редакции: F18A5H3 г. Семей, ул. К. Мухамедханова, 12. Тел.: 52-36-57 (приемная); 56-08-03 (отдел рекламы и подписки); 52-07-34 (журналисты); телеракс: 52-04-75 (компьютерный центр).