

**Саммари книги  
ДЭНА БЮТТНЕРА**

# Голубые

**ЗОНЫ** на практике



КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ

**Библиотека авторских саммари СоКратко**

Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Крупышева

**Саммари книги Дэна Бюттнера  
«Голубые зоны на практике.  
Как стать долгожителем»**

«СоКратко»

2023

## **Крупышева П. О.**

Саммари книги Дэна Бюттнера «Голубые зоны на практике. Как стать долгожителем» / П. О. Крупышева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Дэн Бюттнер – исследователь, признанный журналист и продюсер, а также автор бестселлеров New York Times. Он обнаружил пять мест в мире, называемых Голубыми зонами, где люди живут самой длинной и здоровой жизнью. Его статьи об этих местах в журналах New York Times и National Geographic являются двумя наиболее популярными статьями за всю историю изданий. Эта книга для тех, кто хочет изменить качество своей жизни к лучшему и стать более здоровым. Также она может быть полезна людям, страдающим от избыточного веса и желающим похудеть.

© Крупышева П. О., 2023

© СоКратко, 2023

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Открытие «голубых зон»	6
Глава 1. Секреты средиземноморской диеты: остров Икария	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Полина Олеговна Крупышева**

## **Саммари книги Дэна Бюттнера**

### **«Голубые зоны на практике. Как стать долгожителем»**

#### **Введение**

В некоторых частях нашей планеты, которые называются «голубыми зонами», люди живут здоровой жизнью до ста и более лет. Их образ жизни и питание сильно отличаются от того, к чему привыкли обитатели западного мира.

К «голубым зонам» можно отнести пять мест – греческий остров Икария в Эгейском море, остров Окинава в Японии, провинция Ольястра на итальянском острове Сардиния, город Лома-Линда в Калифорнии (США) и полуостров Никоя в Коста-Рике.

У всех долгожителей, независимо от региона проживания, были выявлены одинаковые привычки. Из них можно выделить «правила долголетия»:

1. Много естественного движения – ходьба пешком, физический труд на земле, а не в фитнес-центрах.
2. Понятная цель жизни – люди в этих регионах знают, для чего они каждое утро встают с постели.
3. Снижение темпа жизни в случае стресса – долгожители борются с напряжением с помощью разных методов (молитва, мысли о предках, дневной сон).
4. Следование правилу 80 % – люди в «голубых зонах» едят не «до отвала», а до 80 % насыщения.
5. Употребление в основном растительной пищи, особенно бобовых.
6. Употребление ежедневно небольшого количества вина.
7. Общение в кругу, который придерживается тех же правил. Исследования доказали, что счастье, так же как переедание и курение, – «заразно» и передается по социальным связям.
8. Принадлежность к общине – посещение служб в церкви увеличивает потенциальную продолжительность жизни на 4-14 лет.
9. Расставление приоритетов таким образом, чтобы близкие находились во главе списка. Это и родители, и вторая половина, и дети.

Чтобы жить по этим правилам, мало самому изменить свой распорядок жизни или меню. Важно, чтобы условия окружающей среды также кардинально изменились. Начиная с 2009 года, в двадцати городах США был реализован проект под названием «Голубые зоны», который помог изменить образ жизни для большого количества людей.

Однако, даже если придерживаться правил проекта в индивидуальном порядке, жизнь человека будет постоянно улучшаться. Можно внести изменения, которые систематически будут побуждать больше двигаться, чаще общаться с окружающими или лучше питаться. Долголетие – закономерный результат правильного образа жизни, и его можно достичь.

## **Часть 1. Открытие «голубых зон»**

Отдельные факторы не объясняют, почему в «голубых зонах» больше долгожителей. Однако их совокупность придает смысл и ощущение полноты жизни. Пища может стать отправной точкой для изменений.

## ***Глава 1. Секреты средиземноморской диеты: остров Икария***

Обитатели небольшой деревни Христос на острове Икария живут примерно на восемь лет дольше, чем жители США, а также меньше подвержены слабоумию и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Семьи там придерживаются традиции приготовления блюд из правильных продуктов – много сезонных овощей и масла оливы, немного алкоголя. Оливковое масло уменьшает риск болезней сердца и сосудов на 30 %. Из бобовых культур икарійцы предпочитают чечевицу, коровий горох (или вигну), предотвращающий диабет, и нут. Их можно использовать и как перекус, избегая при этом увеличения уровня сахара в крови.

Жители Икарии редко едят мясо и молочные продукты. Это снижает вероятность развития заболеваний сердца. В качестве исключения можно выделить сыр фета, богатый пробиотиками и протеином. Местный хлеб на особой закваске содержит бактерии, которые снижают гликемический индекс продуктов, а значит уменьшают уровень сахара в крови.

Гликемическую нагрузку всех блюд икарійцы так же уменьшают за счет добавления в них лимонного сока.

Чаевые сборы с добавлением мяты, полыни и розмарина, которые заваривают на острове, тоже имеют полезные свойства – улучшают кровообращение и состояние ротовой полости. Все дикорастущие травы содержат антиоксиданты наряду с красным вином, потребление которого по бокалу ежедневно – традиция икарійской диеты.

Икарійцы старшего возраста вообще не потребляют молочные продукты, зато количество картофеля, бобовых, кофе, сыра феты, травяных сборов и зелени превышает количество этих продуктов, съедаемое другими жителями Средиземноморья. Потребление картофеля без добавления сливочного масла и сметаны снижает кровяное давление и помогает бороться с диабетом. А средиземноморские травы (майоран, розмарин, шалфей, мята) обладают рядом полезных средств – например, добавление розмарина способно защитить от некоторых видов рака, а майоран способствует улучшению памяти.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.