

Оглавление

Обращение к читателям	9
Предисловие	10
Введение. Как родилась идея создания «голубых зон»	13
Часть I. Открытие «голубых зон»	
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
Часть II. Создание «голубых зон» в Америке	
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



ГЛАВА 5

Полуостров Никоя: лучшая диета долголетия за всю историю человечества

Когда я впервые встретился с Франческой Кастилло (Панчитой), она стояла во дворе в ярко-розовом карнавальном платье и размахивала мачете длиной больше метра. Энергичными, сильными ударами 99-летняя женщина рубила ветки деревьев и низкие кусты густых зарослей, проникших во двор, — это было похоже на стрижку газона, которую я делаю у себя дома в Миннеаполисе. Заметив меня, Панчита остановилась, выпрямилась и стала невозмутимо наблюдать за тем, как я поднимаюсь по грунтовой тропе, ведущей к ее деревянной хижине. Хотя она не знала, кто я такой и зачем пришел, тем не менее, когда я поравнялся с ней, взяла мою руку обеими руками, взглянула на меня своими карими глазами на блестевшем от пота лице и издала радостный возглас.

«Чем я могу быть вам полезна?» — спросила она, как будто приветствуя.

С тех пор во время еще двух экспедиций в «голубую зону» полуострова Никоя в Коста-Рике я часто заглядывал к 107-летней Франческе Кастилло — отчасти чтобы узнать, как ей удается больше века поддерживать такую жизненную силу, чтобы размахивать мачете, но в основном потому, что мне просто нравилась эта удивительная женщина. Я понял, что карнавальное платье для нее — это и повседневная одежда, и проявление неудержимо радостного духа.

Однажды мы с психологом из Коста-Рики Элизабет Лопез заехали к Франческе, чтобы расспросить о том, как она питается. Устав от вопросов, она взяла меня за руку и сказала: «Пойдем». Мы последовали за ней на кухню — низкую комнату с грязным полом. Вокруг огромного очага — глиняной печи на дровах, которую используют для приготовления пищи в этом регионе индейцы чоротега, — были расставлены деревянные кухонные столы и комоды. Я осмотрелся. На одном из столов стояла миска с бананами и папайей. Внизу, за шторкой, хранились бобовые, лук, чеснок

и масло для приготовления пищи. В холодильнике Франческа держала только свежий сыр и помидоры. Среди продуктов не было ни полуфабрикатов, ни консервов; все требовало приготовления, за исключением сыра и свежих фруктов.

Франческа занялась делом. Двигаясь медленно и уверенно, словно позабыв о том, что мы за ней наблюдаем, она подбросила в печь немного дров, раздула угли, все еще горячие после приготовления завтрака, и разожгла огонь. Затем накрыла огонь стальным листом с отверстиями, который служил своего рода грилем. Горшок с чуть раньше сваренной на маленьком огне черной фасолью с лавровым листом, луком, чесноком и местным острым перцем халапеньо Франческа придвинула ближе к огню. Когда фасоль начала кипеть, Панчита добавила в блюдо несколько чашек вареного риса, потом выскребла замоченные в известковом растворе зерна кукурузы из судка из оцинкованной стали и растерла их в ступке до пастообразного состояния. После этого она налепила лепешек и поджарила их на открытом огне. Растопив на чугунной сковороде большой кусок сала, Панчита поджарила яйца. И в самом конце с грандиозной ловкостью, учитывая плохое зрение, нарезала свежий сыр тоненькими, как бумага, полосками. Впоследствии я узнал, что она едва видела сыр, не говоря уже о собственных пальцах.

Через полчаса обед был готов — небольшие порции галло пинто, традиционного костариканского блюда из риса и фасоли, которое подается с сыром и кинзой, кукурузными лепешками и одним яйцом на маленькой тарелке. Порция казалась огромной, но это была примерно половина того, что вы получили бы, заказав завтрак в местном ресторанчике.

«Пища дает жизнь!» — воскликнула Франческа и пригласила нас к столу.

Как и многие другие долгожители региона, Франческа Кастилло прожила трудную жизнь. Вплоть до последних двух десятилетий полуостров Никоя был, по сути, отрезан от цивилизации. Холмистую местность здесь пересекали только грунтовые дороги, покрывавшиеся грязью в сезон дождей. Большую часть жизни Панчита работала в маленькой гостинице своих родителей, где останавливались странствующие степные пастухи.

Помимо фасоли и кукурузы, львиную долю продуктов Панчита выращивает на собственном огороде или собирает с растущих поблизости

фруктовых деревьев. Она свято верит в то, что Бог помог ей поставить на ноги пятерых детей (двое из них уже прадедушки) и пережить насильственную смерть одного из сыновей. Несмотря на все выпавшие на ее долю лишения и невзгоды, Франческа поднимается каждое утро, надевает любимое ярко-розовое платье и бусы, подметает пол в хижине и приветствует приходящих каждый день гостей радостным «Да благословит нас Господь!».

Обитатели полуострова Никоя в основном потомки индейцев чоротега, хотя у них есть гены и испанских колонистов, и освобожденных африканских рабов. В прошлом жители полуострова умирали главным образом от местных заболеваний, таких как малярия, дизентерия, диарея и лихорадка денге, которую окрестили «болезнью сломанных костей». В 1980-х годах сухие леса, где росло много гуанакасте — огромных деревьев с широкой царственной кроной — стали убежищем для отрядов контраст, финансируемых США контрреволюционеров, поднявших в то время вооруженное восстание против сандинистов (никарагуанских коммунистов).

Сегодня количество местных жителей (особенно мужчин), живущих здоровой, активной жизнью до 90 и более лет, в 2,5 раза превышает число людей такого же возраста в Соединенных Штатах Америки. Другими словами, обитатели полуострова Никоя намного реже американцев страдают сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями и диабетом. При этом они тратят на медицинское обслуживание примерно пятнадцатую часть того, что тратится на эти цели в США. Как им это удается?

Мы с коллегами, демографами Майклом Пуленом и Луисом Розеро-Биксби из Университета Коста-Рики, организовали две экспедиции на полуостров Никоя, пытаясь разгадать эту тайну. И в итоге пришли к выводу, что секрет долголетия обитателей Никоя отчасти кроется в глубоких социальных связях сильной религиозной общины, а также в регулярной, но малоинтенсивной физической активности. Помимо этого, они получают здоровую дозу витамина D из солнечного света и кальция из воды, содержание которого в ней здесь более высокое, чем в любом другом уголке страны. Возможно, сочетание этих факторов делает кости местных жителей более крепкими, что уменьшает случаи падения со смертельным исходом среди людей старшего возраста. Питание тоже играет заметную роль в долголетию.

Традиционная диета жителей Никоя

Из бесед с Франческой Кастилло и еще сорока костариканскими долгожителями я узнал, что представляет собой типичная кухня Никоя. Обед, приготовленный Панчитой, состоял в основном из того, что здесь ели на протяжении всего прошлого столетия. Однако у меня был еще один источник информации. Готовясь к поездке, я нашел отчет 1957 года под названием «Никоя: культурная география», составленный молодым антропологом из Беркли Филипом Вагнером. В этом отчете описывался типичный день из жизни среднестатистического жителя полуострова пятьдесят лет назад.

День у сельских жителей начинается до восхода солнца, когда женщины просыпаются и готовят кофе. Семья собирается на рассвете, чтобы выпить чашку сильно подслащенного черного кофе или кофе с молоком и съесть холодную кукурузную лепешку. Время с рассвета до восьми часов утра отводится на домашние и подсобные дела. В восемь — полноценный завтрак с яйцами и бобовыми. В периоды активной работы на полях мужчины берут с собой кукурузные лепешки и галло пинто (рис и бобовые, обжаренные на свином жире). В особо жаркие дни работа заканчивается в полдень или два часа дня. Работники возвращаются домой с полей или из леса и около часа ждут обеда. Дневная трапеза часто начинается с супа с несколькими кусочками мяса, салом, отварным овощным бананом, растением таро или маниокой и иногда с зеленью. После супа подаются рис с фасолью, обычно дополняемые яичницей. По случаю на столе также могут быть овощи: тыква пипиан или айоте (тыква мускатная), калабаса (тыква обыкновенная), капуста, пиньюэла (дикое растение, принадлежащее к тому же виду, что и ананас) или какое-нибудь другое дикое растение. Мясо подается на стол время от времени даже в самых бедных семьях; кроме того, на столе обязательно должен быть творог — куахада. Ни одна трапеза не обходится без кукурузных лепешек, а после нее мужчины потягивают очень сладкий черный кофе, изготавливаемый из местных ягод или истолченных семян бамии. Ужин — более простой, поскольку вторая половина дня по обыкновению проводится в праздности и чувство голода не столь сильное. Рис с фасолью, кукурузные лепешки и иногда яйца подаются ближе к вечеру.

Вагнер сделал также детальные зарисовки огородов, на которых было изображено более сорока съедобных растений. Особо он выделил маниоку, таро, папайю, ямс, гуаву, кешью и бананы в качестве основных продуктов рациона местных жителей. Кроме того, обитатели полуострова Никоя едят много лесных фруктов, которые вряд ли можно найти в наших продуктовых магазинах, например каймито, сладкий плод пурпурного цвета, который часто называют «звездным яблоком» и в котором содержится большое количество антиоксидантов, а также фрукт под названием папатурро, также известный как кокколоба, или морской виноград. Для получения более подробной информации я связался с Ксинией Фернандез из факультета питания Университета Коста-Рики, и она предоставила мне результаты трех исследований по вопросам питания, проводившихся в 1969, 1978 и 1982 годах. Специалисты каждый день посещали дома участников эксперимента и помогали им записывать дневное потребление различных продуктов, по возможности взвешивая их. В результате столь трудоемкого и дорогостоящего процесса удалось получить большой объем ценных сведений.

По данным этих исследований, традиционная диета жителей Никоя включала много углеводов — около 68 процентов. Этот показатель сопоставим разве что с окинавской диетой и гораздо выше, чем в обычном рационе американцев. Основные источники углеводов — рис, кукуруза и бобовые. На жиры приходится более 20 процентов, а на белки — около 10 процентов, что в сумме составляет оставшиеся 30 процентов суточного рациона. В общей сложности жители региона, населенного потомками индейцев чоротега, потребляли около 1800 калорий в день.

Некоторые особенности диеты жителей полуострова выделяются на общем фоне. Подобно обитателям большинства других «голубых зон», они отдают предпочтение низкокалорийной растительной пище с незначительным содержанием жиров, в основном бобовым культурам. По традиции они питаются главным образом фасолью, кукурузными лепешками и огромным количеством тропических фруктов. Сладкий лимон, апельсин и разновидность банана под названием куадрато можно собирать на полуострове почти круглый год.

В основу диеты жителей Никоя положены три «сестры» мезоамериканского сельского хозяйства: фасоль, кукуруза и тыква. Мезоамериканцы, обитавшие на территории современной Гватемалы и Мексики,

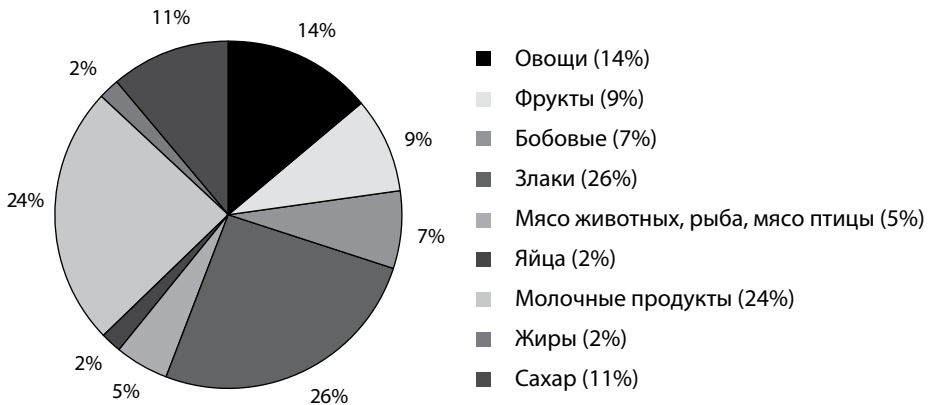
более пяти тысяч лет выращивали бобовые, тыкву и кукурузу на полях под названием «милпа» — это удивительная аграрная система, в которой все культуры приносят пользу друг другу. Тыква образует растительный покров для задержания влаги, а фасоль вьется по высоким стеблям кукурузы. Фасолевые растения связывают азот в почве, что удобряет ее.

Такой почти совершенный аграрный цикл позволяет получить сочетание продуктов, идеально подходящих для питания человека. Блюда из отварной фасоли и тыквы, съеденные с кукурузными лепешками, богаты сложными углеводами, белками, кальцием и ниацином, что способствует снижению уровня вредного и повышению полезного холестерина в крови. По мнению диетолога Леонардо Маты, с которым я беседовал в столице Коста-Рики Сан-Хосе, самое важное в рационе местных жителей — это способ приготовления кукурузы. Чтобы замесить тесто из никстамализированной кукурузы, зерна замачивают в гидроксиде кальция, или, иначе говоря, известковой воде, что увеличивает содержание кальция в кукурузе в 7,5 раза, а также высвобождает аминокислоты, которые в противном случае не усвоились бы организмом. Мата изучал рацион питания во всей Центральной Америке, где кукурузу варят аналогичным способом, и утверждает, что люди, регулярно употребляющие такое зерно в пищу, никогда не болеют рахитом и редко страдают от переломов костей, что часто приводит к преждевременной смерти пожилых людей.

За прошедшие пятьдесят лет белый рис вытеснил тыкву как основной продукт питания обитателей полуострова Никоя. Хотя в белом рисе меньше клетчатки и питательных веществ, чем в коричневом, в сочетании с бобами он не так быстро повышает уровень сахара в крови, как в случае, когда его едят отдельно. Черная фасоль по-прежнему преобладает в рационе местных жителей и, как и все бобовые, служит важнейшим источником ценных питательных веществ, способствующих долголетию.

В 2007 году я вернулся на полуостров Никоя, на этот раз с Мехметом Озом, чтобы записать фрагмент передачи для «Шоу Опры Уинфри». Мы попытались найти дом Франчески Кастилло, но нам сообщили, что местный землевладелец снес его, чтобы очистить площадку для застройки, а Панчита переехала к правнучке, проживавшей на окраине соседней деревни.

Типичный дневной рацион жителей сельскохозяйственных районов Коста-Рики, середина 1960-х гг.
(% от суточного потребления в граммах)



Источник: Flores and INCAP and ICNND.

В традиционной диете жителей Никоя около 80 процентов калорий приходится на углеводы, а оставшиеся 20 процентов составляют белки и жиры почти в равных долях.

Когда мы добрались туда, нам пришлось полчаса ждать на крыльце, пока Панчита вышла поприветствовать нас. Она была очень слабой, вялой и почти слепой. Оз немного поговорил с ней через переводчика, а затем попросил ее показать лекарства — глазные капли и средство от гипертонии. Взглянув на дозировку, он сказал: «Выбросьте их». В действительности глазные капли только ухудшали зрение Франчески, а лекарство от гипертонии хоть и было эффективным, но его дозировка намного превышала ту, которую следовало принимать в ее возрасте. Оз выписал рецепт на новый препарат и попросил своего продюсера найти его и позаботиться о том, чтобы Панчита его принимала.

Наверное, вы уже догадались, что история приближается к концу. Мы с Озом, уезжая в тот раз из Никоя, сомневались, что еще увидим Франческу Кастилло живой. Однако в 2011 году, вернувшись на полуостров со своими детьми, я узнал, что Панчита все еще живет в доме правнучки.

На этот раз она была так же бодра и энергична, как и во время нашей первой встречи. По-прежнему одетая в свое карнавальное платье, при виде нас Панчита воскликнула: «О-о-о-о-о-о! Господи, помилуй!».

В феврале 2014 года Франческа Кастилло все еще была жива и здорова. Она только что отпраздновала 107-летие и рождение прапрапраправнучки. Недавно группа исследователей, среди которых был лауреат Нобелевской премии, проанализировала генетику малоимущих жителей Никоя вроде Франчески Кастилло. Они изучали теломеры, участки ДНК на концах хромосом, при сокращении длины которых запускается процесс старения. Теломеры обитателей полуострова оказались самыми длинными в Коста-Рике. Вот вам и еще одно доказательство, что долголетие — это результат образа жизни.

Продукты полуострова Никоя, способствующие долголетию

Никстамализированная кукуруза. Жители Никоя готовят кукурузные лепешки каждый день и едят их на завтрак, обед и ужин. Они замачивают зерна кукурузы в известковой воде (гидроксиде кальция), а затем перемалывают их в муку, что высвобождает содержащийся в кукурузе никоцин, повышает усвоение организмом кальция, железа и минералов, а также снижает риск накопления гнилостных токсинов. Кукурузная мука маса харина, продающаяся в американских продуктовых магазинах, сделана из кукурузы, но не никстамализирована — другими словами, при ее изготовлении использовались зерна кукурузы, не вымоченные в растворе извести; большинство имеющихся в продаже кукурузных лепешек тоже изготовлены из такой муки.

Тыква. На полуострове Никоя выращивают несколько сортов тыквы и называют ее айоте или калабаса. Это и обычная тыква, и зимние сорта, такие как ореховая тыква, тыква хаббард и тыква-спагетти. Все они относятся к семейству тыквенных с высоким содержанием полезных веществ каротиноидов.

Папайя. Деревья папайи растут на полуострове повсюду, поэтому местные жители едят их плоды (как зеленые, так и спелые) практически ежедневно. Оранжевая мякоть плода содержит витамины А, С и Е, а также фермент под названием папаин, предотвращающий развитие воспалительных процессов.

Ямс — один из основных продуктов жителей на Никоя вот уже на протяжении столетия. Этот овощ с виду похож на североамериканский сладкий картофель, но принадлежит к совсем другому семейству. Настоящий ямс можно найти на американских продуктовых рынках, где продают свою продукцию представители латиноамериканских общин. Мякоть ямса сохраняет плотность и белый цвет даже в вареном виде. Это растение богато витамином В6.

Черная фасоль. Фасоль и рис едят на Никоя ежедневно, зачастую во время каждого приема пищи. Пожалуй, это бобовое растение — лучший представитель своей культуры в мире: в нем содержится больше антиоксидантов, чем в любом другом сорте фасоли. В сочетании с кукурузными лепешками и тыквой черная фасоль — идеальная пища для человека.

Бананы всех форм и размеров (большие и маленькие, плантаны и куадрадо) — богатый источник углеводов, калия и растворимой клетчатки. Это один из основных и самый распространенный продукт на полуострове Никоя.

Пехибайя (персиковая пальма). Гроздь этих маленьких овальных фруктов оранжевого цвета свисают с деревьев, растущих на территории всей Центральной Америки. Плоды пехибайя, которые жители Коста-Рики используют как один из основных продуктов питания, редко можно встретить в продаже в США. Они особенно богаты витаминами А и С. По традиции, их варят в подсоленной воде и подают с солью или медом. По мнению авторитетного исследователя из Коста-Рики, эти фрукты нейтрализуют бактерии *Helicobacter pylori*, вызывающие рак желудка. Именно присутствие плодов персиковой пальмы в рационе жителей полуострова объясняет, почему в Коста-Рике столь редки случаи этого заболевания.

Рецепты диеты обитателей Никоя можно найти в четвертой части книги.