

Αυτό είναι το «ντουέτο» της μακροζωίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δύο τροφές οι οποίες σπανίως συνδυάζονται σε ένα γεύμα, αλλά αποτελούν βασικούς πυλώνες της υγιεινής διατροφής, είναι ο μυστικός συνδυασμός που μπορεί να σας κάνει να ζήσετε μέχρι τα βαθιά γεράματα.

Σύμφωνα με έρευνα που έκανε η επίσημη στατιστική υπηρεσία της Μ. Βρετανίας, το μυστικό της μακροζωίας φαίνεται πως το ξέρουν καλά οι γυναίκες στην Ιαπωνία. Ζουν κατά μέσο όρο 86,4 χρόνια, νούμερο που είναι αισθητά μεγαλύτερο από το αντίστοιχο των γυναικών στην Μ. Βρετανία (82,7 χρόνια) αλλά και εκείνων στον υπόλοιπο κόσμο.

Σύμφωνα με τους ερευνητές αυτό που κάνει τις γυναίκες στην Ιαπωνία ζουν περισσότερο είναι **ο συνδυασμός του πράσινου τσαγιού και των πολλών ψαριών** που έχουν στην διατροφή τους. Κατά μέσο όρο τρώνε τουλάχιστον τρεις μερίδες ψάρι σε ελεγχόμενες ποσότητες και χρησιμοποιούν ξυλάκια αντί για πιρούνια, γεγονός που δίνει στον οργανισμό περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστεί την τροφή. Αυτό με τη σειρά του τις βοηθάει να μην τρώνε περισσότερο από όσο χρειάζεται ο οργανισμός τους.

Πολλές μελέτες στο παρελθόν έχουν τεκμηριώσει τα πλεονεκτήματα της κατανάλωσης του πράσινου τσαγιού στην πρόληψη πολλών μορφών καρκίνου και της φλεγμονής. Επίσης έχει αποδειχτεί ότι βοηθάει στην καταπολέμηση του άγχους, στον έλεγχο της πίεσης του αίματος, στην αρθρίτιδα και σε καρδιακές

παθήσεις. Έχει πολλά αντιοξειδωτικά και πολυφαινόλες, και, ως εκ τούτου, είναι ένα ουσιαστικό μέρος των ινδικών και κινεζικών ιατρικών και φαρμακευτικών μεθόδων, οι οποίες βελτιώνουν την πέψη, ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος και αυξάνουν την ψυχική υγεία. Η συνολική αποτροπή του κινδύνου ασθενειών βοηθά στην πρόληψη πρόωρων θανάτων και αυξάνει τα συνολικά τη διάρκεια ζωής του ανθρώπου.

Οι ανατολικές κουζίνες αποτελούνται κυρίως από δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά, σόγια, τόφου και φύκια. Η καθημερινή διατροφή τους περιλαμβάνει, επίσης, καλαμάρια και χταπόδι, το οποίο περιέχει υψηλές ποσότητες ταυρίνης, που βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης.

Πηγή: onmed.gr