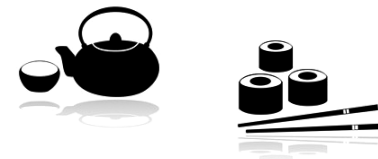


TURINYS

Pratarmė	7
1 skyrius – Mityba	21
2 skyrius – Sportas ir mankšta	67
3 skyrius – Ligos	97
4 skyrius – Profesinė veikla	129
5 skyrius – Karai ir nelaimės	159
6 skyrius – Meilė	187
7 skyrius – Religija	211
8 skyrius – Charakterio bruožai	229
9 skyrius – Mirtis	259
Epilogas	285
Literatūros sąrašas	289

1 SKYRIUS MITYBA





Valgyti reiškia gyventi. Norint gyventi, reikia valgyti. Bet... **ką turėtume valgyti, kad gyventume ilgiau?** Kalbant apie šimtamečius, pirmiausia susidomėjimą kelia jų mityba: kaip šimtamečiai maitinasi, kad taip ilgai gyvena? Sužinoję apie mano tyrimą, daugelis žmonių užduoda šį klausimą, tarsi tikėtų, kad egzistuoja amžiną gyvenimą garantuojantis eliksyras ar nektaras.

Japonams labai patinka kasdien rodomos televizijos laidos apie sveikatą ir kovą su senėjimu. Vienoje iš tokių laidų rekomendavus maisto produktą, turintį savybių, kurios palankios ilgaamžiškumui arba padeda palaikyti gerą smegenų veiklą ir išvengti senatvinės silpnaprotystės, labai dažnai tas produktas tuoj pat išgraibstomas iš visų prekybos centrų. Šis pavyzdys rodo nepaprastą šalies domėjimąsi ilgaamžiškumo paslaptimis.

Taigi sumaniau išsiaiškinti, ką valgo šimto metų amžių perkopę žmonės ir ar išties egzistuoja produktas, garantuojantis ilgą gyvenimą.

JAPONŲ VIRTUVĖ

Žvelgiant globaliai, japonų mityba atrodo labai tinkama, siekiant ilgo gyvenimo. Tai įrodo faktas, kad pagal vidutinę gyvenimo trukmę, Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) 2015 m. paskelbtais duomenimis, japonai užima pirmąją vietą pasaulyje: vyrai gyvena 80 metų, o moterys – 86 metus.

Japonų virtuvė lengva ir sveika. Kasdienį valgiaraštį sudaro pagrindinis maisto produktas – ryžiai, sriuba ir keletas keptų ir / arba virtų patiekalų. Japonai vidutiniškai suvartoja 2 719 kilokalorijų per dieną, taigi jų mityba yra daug lengvesnė nei amerikiečių (3 639 kcal) ar ispanų (3 183 kcal).³

Japoniją iš visų pusių skalauja jūra, o šalies paviršius yra gan kalvotas, tad jos gyventojai vartoja labai daug žuvies (ypač mėgstami visame pasaulyje žinomi sušiai, gaminami iš žalios žuvies gabalėlių bei lipnių ryžių) ir nesuskaiciuojamą gausybę rūšių daržovių. Kiekvienas japonas per metus suvartoja 53,68 kg žuvies, dvigubai daugiau nei Jungtinių Amerikos Valstijų ar Ispanijos gyventojai, ir jų mitybos racioną sudaro daug daugiau angliavandenių (58,4 proc.) nei amerikiečių (45 proc.) ar ispanų (39 proc.).

Japonų maisto racioną sudaro daug augalinės kilmės angliavandenių ir mažai riebalų.

Įdomu tai, kad **japonų virtuvėje vartojama daug mažiau riebalų nei kitose šalyse.** Kasdien suvartojamų riebalų kiekis Ispanijoje siekia 47,7 proc. (beveik pusė visko, kas suvalgoma), pralenkiamos net Jungtinės Amerikos Valstijos (41,8 proc.). Pastarosiose šalyse riebalų suvartojama gerokai daugiau nei Japonijoje užregistruotas kiekis – 28,6 proc. Tai rodo, kad japonų mityba yra daug sveikesnė.

Šie duomenys patvirtina ir tai, kad japonai suvartoja daugiau augalinės, o ne gyvulinės kilmės baltymų. Pagrindinis baltymų šaltinis Japonijoje yra sojos, iš kurių gaminama dauguma tradicinių patiekalų. Todėl misas (sojų pasta), tofu (sojų varškė) ir *natto* (fermentuotos sojos) yra nepakeičiami kasdieniai maisto produktai ant kiekvieno japono stalo.

Vis dėlto japonų mityba turi ir **neigiamą bruožą – suvartojama per daug druskos.** Nacionalinės mitybos apklausos, kurią atliko Japonijos sveikatos apsaugos, darbo ir gerovės ministerija, duomenimis, vidutiniškai per dieną japonas suvartoja 11 gramų druskos, o tai labai viršija PSO rekomendacijas per dieną suvartoti ne daugiau kaip 5 gramus. Druska yra viena pagrindinių aukšto kraujospūdžio – šių laikų Japonijos nacionalinės

³ Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija, 42 atrinktų šalių mitybos normų lentelė, 2013 m.: <http://faostat3.fao.org/download/FB/FBS/S>

ligos – priežasčių. Japonijos hipertenzijos organizacijos duomenimis, šia liga serga 40 milijonų žmonių, t. y. kas trečias šalies gyventojas.

*Kai arterinis kraujospūdis viršija 140/90 mmHg,
labai padidėja rimtų ar net mirtinų širdies
bei inkstų veiklos ir kraujo apytakos
sutrikimų tikimybė.*

MAISTO PRODUKTAI IR VIDUTINĖ GYVENIMO TRUKMĖ

Nors japonų mityba neabejotinai sveika, norint nustatyti, kaip ji padeda žmonėms sulaukti šimto ar net daugiau metų, reikėtų labiau pasigilinti į jos poveikį.

Vidutinė japonų gyvenimo trukmė pati didžiausia pasaulyje nuo 1985 m., bet prieš šimtmetį ji buvo kur kas mažesnė nei vakariečių – 44 metai. Japonijoje vidutinė gyvenimo trukmė pirmą kartą peržengė 50 metų ribą 1947 m., o štai tokios šalys kaip Jungtinės Amerikos Valstijos, Didžioji Britanija, Švedija ir Australija šį skaičių buvo pasiekusios XX a. pradžioje. Kitaip sakant, Japonija atsilikusi puse amžiaus.

Iki XIX a. antros pusės tradicinėje japonų mityboje beveik nebuvo mėsos, šis maisto produktas dėl budizmo įtakos buvo draudžiamas dar nuo 675 m. Gerontologas Hirošis Šibata (Hiroshi Shibata) pabrėžia, kad padidėjęs gyvulinės kilmės baltymų, ypač mėsos, suvartojimas buvo viena iš pailgėjusios vidutinės japonų gyvenimo trukmės priežasčių.

MĖSA IR GYVYBĖ

VII a. uždraudus valgyti mėsą, Japonijoje ją valgė labai mažai žmonių, daugiausia vartodavo kaip vaistus, ypač elnieną, meškieną ir šernieną. Taigi japonai mėsa nesimaitino maždaug 1 200 metų.

Galiausiai, kai XIX a. antroje pusėje į Japoniją įsiskverbė Vakarų civilizacija, imperatorius Meidži nusprendė reguliariai valgyti jautieną. Taigi draudimas valgyti mėsą buvo panaikintas ir gyventojai pamažu įtraukė mėsos produktus į savo kasdienės mitybos racioną.

Bet japonų tauta vis dar tikėjo, kad valgyti mėsą žiauru, esą tai suteršia žmogaus kraują. Šis įsitikinimas, kuris šiandien skamba gana keistai, gyvavo iki pat Antrojo pasaulinio karo pabaigos.

Reguliariai valgyti mėsą japonus paskatino Vakarų civilizacija.

Tautos požiūris į mėsą atspindi, pavyzdžiui, Ecu Inagaki Sugimoto (Etsu Inagaki Sugimoto) autobiografijoje „Samurajaus duktė“ (1925 m.), kurioje aprašomas kasdienis XIX a. Japonijos gyvenimas. Autorė pasakoja, kaip 1881 m. jos namuose pirmą kartą buvo valgoma jautiena ir kaip į tai reagavo senelė, norėjusi apsaugoti Budos altorių, mat tikėjo, kad toks įprotis gali jį suteršti:

[...] senelė atsisuko ir tarė švelniu balsu: „Šiandien tavo tėvas liepė šeimai valgyti jautieną. Išmintingas daktaras, einantis vakariečių barbarų keliu, jam pasakė, kad gyvūnų mėsa silpnam jo kūnui suteiks stiprybės ir kad vaikai nuo jos tampa tvirti bei protingi, kaip užsieniečiai. Greitai į namus atneš mėsos, todėl apdengsiu Budos altorių, kad mėsa jo nesuterštų.“

Toks nusistatymas prieš mėsą išnyko pamažu. Šio maisto produkto suvartojimas padidėjo XX a. septintojo dešimtmėsio antroje pusėje, šalyje sparčiai augant ekonomikai. Tokijo olimpinės žaidynės, vykusios 1964 m., į kurias suvažiavo milijonai užsieniečių, irgi padarė įtakos japonų mitybai. Bet vis tiek mėsa, o ypač jautiena, buvo per

brangi ir miestiečiai neišgalėjo dažnai jos valgyti.

Pasak daktaro Šibatos, japonams **pradėjus vartoti daugiau mėsos, šalyje sumažėjo sergamumas insultu**, kuris nuo 1951 m. buvo pagrindinė mirties priežastis. 1970 m. ši liga buvo pasiekusi piką, o 2013 m. nukrito į ketvirtą vietą.

Devintajame dešimtmetyje gyvulinės bei augalinės kilmės baltymų suvartojimas susilygino. Būtent tais metais vidutinės gyvenimo trukmės atžvilgiu Japonija užėmė pirmą vietą pasaulyje.

Pradėjus vartoti daugiau gyvulinės kilmės baltymų, pailgėjo vidutinė japonų gyvenimo trukmė.

RIEBALŲ SVARBA

Paprastai manoma, kad valgyti daug mėsos nesveika, nes joje gausu riebalų, kurie kelia cholesterolio kiekį kraujyje. Be to, metams bėgant žmonės mieliau renkasi lengvesnį, liesesnį, lengvai suvartojamą ir suvirškinamą maistą. Todėl dažnai senoliai visai atsisako mėsos.

Vis dėlto, atsižvelgdami į keletą neseniai atliktų tyrimų, daugelis gerontologų perspėja, kad **senyvo amžiaus žmonės, nevartojantys mėsos, galiausiai turės problemų**

dėl nevisavertės mitybos. Gerontologo Nobujošio Hirošės tyrimas parodė, kad daugelio šimtamečių albumino (tam tikros rūšies baltymo) lygis yra per žemas, o tiksliau – 20 proc. žemesnis nei vidutinio amžiaus žmonių. Tai reiškia, kad jų mityba nepakankama. Taip pat pastebėtas polinkis į mažakraujystę ir dažnai pasireiškiantis uždegiminis atsakas, dėl kurio, esant prastai mitybai, senolių sveikatos būklė blogėja, susirgus kokia nors infekcine liga.

Palyginus šiuos šimtamečius su tais, kurių mityba sveika ir subalansuota, skirtumai akivaizdūs: pastarieji mažiau linkę į mažakraujystę, rečiau serga uždegimais, yra gyvybingi, išsaugo puikias kognityvines funkcijas ir, be to, ilgai gyvena.

Neužtenka vien būti šimtamečiu – kad ilgai ir sveikai gyventum, reikia geros mitybos. Todėl labai svarbu sąmoningai gerai maitintis. Norint greitai pasistiprinti, užtenka į savo racioną įtraukti truputį mėsos.

105 metų gydytojas Šigeakis Hinohara (Shigeaki Hinohara) vis dar kasdien dirba, o savo publikacijose pabrėžia gyvulinės kilmės baltymų svarbą⁴. Kad tai įrodytų, pats dukart per savaitę suvalgo po 60 gramų jautienos kepsnį.

⁴ Hikohara, S., Amano, S. (2011). *Los quince hábitos alimentarios para no enfermar. Claves de longevidad para vivir felizmente*, Tokijas, Japonija: Seishun Publishing, Co.

ŠIMTAMEČIO GYDYTOJO MITYBA

Šigeakis Hinohara yra labiausiai užsiėmęs superšimtametis Japonijoje, todėl apklausti jo negalėjau. Bet savo knygoje gydytojas yra išdėstęs, iš ko susideda jo kasdienė individuali mityba, ir yra davęs išmintingų patarimų, kaip sveikam sulaukti šimto metų.

Dienos pradžioje jis vartoja tik skysčius, kaip antai pieną, kavą, taip pat šaukštelį ypač tyro alyvuogių aliejaus. Šaukštelis alyvuogių aliejaus kasdien – būdas gauti reikiamą riebalų kiekį.

Per pietus išgeria stiklinę pieno su dviem sausainiais. Tvirtina, kad susitelkęs į darbą alkio nejaučia.

Vakarienė būna gausesnė: dubenėlis ryžių, jautiena arba žuvis ir daržovės (pavyzdžiui, brokoliai).

Be to, Šigeakis sąmoningai kontroliuoja suvalgomo maisto kiekį. Suvartoja tik 60 proc. suaugusio vyro normos, t. y. apie 1 300 kcal per dieną.

