



Джейми Оливер рассказал, как дожить до 100 лет

По его мнению, для долголетия необходимы 14 продуктов

Популярный британский шеф-повар и телеведущий Джейми Оливер в эфире передачи Jamie's Super Food рассказал, как дожить до ста лет.

В своей новой программе Оливер посетил ряд стран, включающий Коста-Рику, Японию и Грецию, в поисках здоровой и сбалансированной диеты. Он пришел к выводу, что человеку для долгой и продуктивной жизни нужно регулярно есть всего лишь 14 продуктов. Весь секрет, уверен повар, заключается в умении «умно готовить простую еду», приводит слова Оливера издание Metro.

Список ресторатора включает яйца, козье молоко, рыбу, батат, дикую зелень и травы, тофу и грецкий орех. В перечень полезной еды также попали черная фасоль, свежие фрукты, морские водоросли, дикий рис, чеснок, креветки и стручковый перец. Все эти

продукты Оливер называет «героическими».

Повар также призывает всех есть меньше мяса, пить больше воды и, самое главное, хорошо завтракать.