

Jamie Oliver a făcut înconjurul lumii pentru a descoperi cele mai bune alimente pentru corpul uman, care ar permite consumatorilor să fie longevivi. El a călătorit pe tot globul ca să descopere secretele culinare ale centenarilor, revenind după peripluri în Costa Rica, Japonia sau Grecia cu cele mai indicate 14 alimente, relatează 7sur7.be.

Nu sunt lucruri deosebite, ci ușor de găsit în magazine. "Nu mă refer la goji sau sucuri verzi. Ajunge să gătim inteligent, cu alimente simple. Cele mai bune feluri pe care le-am mâncat erau făcute toate din ingrediente fără pretenții", spune Jamie Oliver. Printre aceste superalimente se regăsesc tofu (bogată în fier), feta (bogată în calciu), ouăle (pentru proteine și vitaminele A și D), peștele gras (sursă de omega 3) sau creveții (pentru magneziu).

Jamie Oliver recomandă și consumul unor porții mai mici de carne, creșterea consumului de apă și un mic dejun copios.

"Când am călătorit în lume, am întâlnit oameni cu o viață lungă și productivă. Toți mâncau un mic dejun consistent", afirmă el, oferind lista completă a celor 14 alimente: ouă, lapte de capră (feta), pește, cartofi dulci, legume și zarzavaturi, tofu, fasole neagră, nuci, fructe proaspete, alge, orez sălbatic, usturoi, creveți și ardei. AGERPRES