

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ КОРОЛЕВЫ ЕЛИЗАВЕТЫ

Кажется, что она правит Англией целую вечность, и так будет всегда. Королеве Елизавете уже 94 года, а она до сих пор сохранила ясность ума, бодрость тела и духа. Она до сих пор отлично справляется со своими королевскими обязанностями, в то время как ее супруг, 97-летний герцог Эдинбургский, уже давно предпочел отстраниться от дел государственных. В чем же секрет такого активного долголетия королевы? Наверняка в том числе и в питании.



Разумеется, что у Елизаветы второй есть доступ к самой качественной, изысканной пище и огромные возможности выбора, на нее работают лучшие шеф-повара Британии и не только. Но, к большому удивлению, бывший шеф-повар Букингемского дворца Даррен Макгрэди рассказал, что у королевы подход к пище крайне простой.

Из беседы с шеф-поваром мы собрали шесть правил питания Елизаветы II, они не являются секретом и действительно подходят всем.

1. КОНТРОЛИРУЙТЕ РАЗМЕР ПОРЦИИ

Королева Елизавета ест небольшими порциями, предпочитая перекусывать четыре раза в день, но по чуть-чуть, а не трижды, но помногу, как обычно принято. Специалисты Кембриджского университета подсчитали, что такой подход к питанию помогает сократить количество пищи на 25 процентов ежедневно. Только представьте, насколько это меньше калорий! Дробное питание маленькими порциями, но часто, считается самым эффективным способом борьбы с лишним весом.

2. БАЛУЙТЕ СЕБЯ, НО ЗНАЙТЕ МЕРУ

Любимое лакомство королевы – шоколадный бисквит. По словам шеф-повара Макгрэди, королева будет каждое утро съедать по крошечному ломтику торта, пока не прикончит его весь. На это может уйти неделя, а то и две, но королева никуда не спешит. Другие виды тортов и пирожных Елизавета не приемлет – пусть они достаются домочадцам.

Между прочим, ученые утверждают, что начинать день с лакомства очень полезно. Так вы не будете чувствовать тяги к запретному десерту на протяжении дня. Ну или справляться с этой тягой будет проще. Вы незаметно для себя сократите количество потребляемых углеводов.

3. ЕШЬТЕ ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

Королева предпочитает шоколад, в котором содержание какао от 60% и выше. «Это может быть горький шоколад, но чем темнее, тем лучше, а дневная порция всего 1-2 кусочка. Она категорически не признает молочный или белый шоколад» - рассказал повар Макгрэди.

Диетологи подтверждают правоту выбора королевы, ведь в горьком шоколаде содержатся флавоноиды, которые очень полезны для пожилых людей, уменьшают риск развития инфаркта и инсульта.

4. ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СЕЗОННЫМ ПРОДУКТАМ

Королева обожает клубнику, причем настолько, что один из выращиваемых в Британии сортов даже назвали ее именем. Но клубнику к королевскому столу подают только летом – в сезон. Разумеется, у Елизаветы II есть возможность круглый год лакомиться любимой ягодой, но делать этого она не будет.

Медики и тут согласны с королевским выбором. Дело в том, что самая полезная для нашего организма еда – выращенная в местности, где мы живем. Во время долгой транспортировки из южных стран фрукты и овощи теряют большую часть полезных веществ, особенно витамина С. А ягоды, выращенные в искусственных условиях зимой и вовсе могут содержать вредные вещества, применяемые для ускорения роста и созревания.

5. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ РЫБЫ

Сэндвичи с лососем на полдник, или приготовленная на гриле рыба на обед или ужин – излюбленный выбор королевы. Может быть, в этом и есть секрет ясности мысли Елизаветы II. Ведь омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, очень полезны для мозга: улучшают память, предотвращают преждевременное старение мозга и продлевают его молодость. И это помимо других полезных свойств: омега-3 поддерживают иммунитет, кровообращение, улучшают работу сердца, тормозят старение кожи, улучшают работу суставов и связок.

6. ПЕЙТЕ ЧАЙ

Ни одна английская семья не мыслит своей жизни без чая, это ведь традиционно – целый ритуал. Королева предпочитает сорт «Эрл Грей» - черный, содержащий бергамот. Он помогает снизить уровень «плохого» холестерина благодаря высокому содержанию флавоноидов. К тому же бергамот придает этому чаю такой тонкий аромат.

Не любите бергамот? Не беда. Доказано, что любой черный чай помогает снизить кровяное давление, уменьшает риск развития рака яичников и даже способствует снижению веса. А если вы предпочитаете зеленый, красный или белый сорта – флаг вам в руки, они также содержат полезные для здоровья вещества, просто концентрация их несколько ниже. Чаи по цвету разделяют в зависимости от степени зрелости листа: самый молодой – белый, затем красный, зеленый и самый зрелый – черный.

о запрещенной еде в королевском дворце

Вредной во дворце считается крахмалистая пища, поэтому запрещены картошка, макароны, рис, в том числе и любимое блюдо герцогини Меган Маркл (молодой супруги принца Гарри) – запеченный картофель в сливочном соусе и жареная курица. Но нежирные мясные стейки, приготовленные на гриле, очень популярны, однако мясо с кровью есть не принято. Также Королева избегает частого употребления тортов, пирожных и всякой сдобы.



И еще одно очень важное обстоятельство, на которое обратил внимание шеф-повар. Королева никогда не ест второпях. Даже банан не откусывает, а всегда разрезает его ножом и ест при помощи вилки, маленькими кусочками, не спеша.

А что вам мешает организовать такой королевский рацион – простой и доступный, а, главное, способный сохранить надолго здоровье и продлить жизнь?