



Диета долгожителей.

**Продукты для
100-летия**

Александр Овсянников

Александр Овсянников

**Диета долгожителей.
Продукты для 100-летия**

«Автор»

2026

Овсянников А.

Диета долгожителей. Продукты для 100-летия / А. Овсянников — «Автор», 2026

Я автор книги, изданной издательством АСТ, "Кухня. Записки повара", который в 38 лет решил начать жизнь заново и пошел учиться на повара, и через год стал известным шефом. Много лет изучаю причины долголетия, в особенности аспекты питания и редких продуктов. Являюсь шеф-поваром с огромным опытом, учился у лучших мировых и российских шефов. Ресторатор, создавший первый в мире фастфуд на основе технологий высокой кухни.

© Овсянников А., 2026

© Автор, 2026

Александр Овсянников

Диета долгожителей.

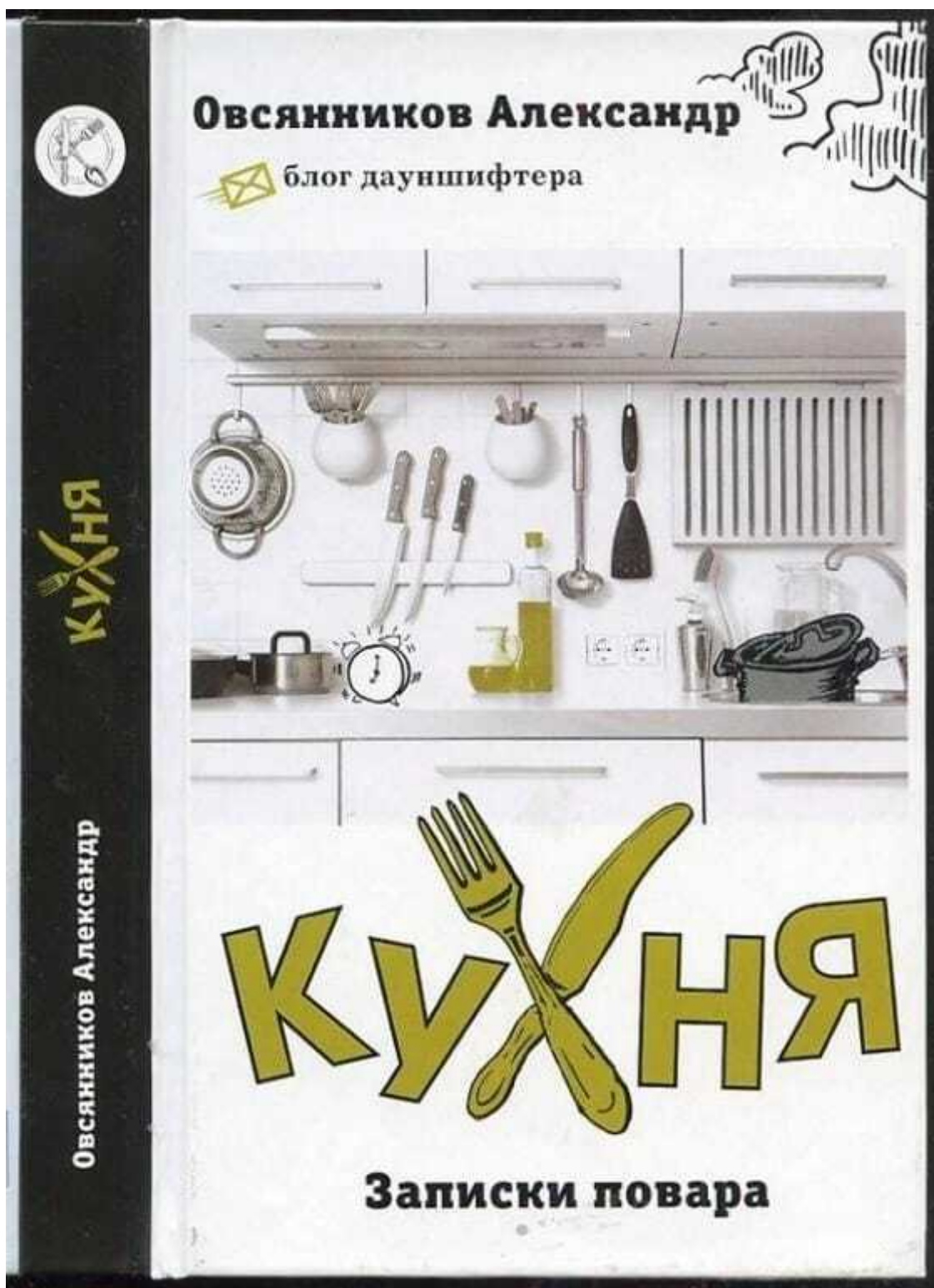
Продукты для 100-летия

Меня зовут Овсянников Александр. Я шеф – повар и ресторатор. В кулинарию я пришел поздно, в 38 лет.

Об этом я писал в своем блоге: <https://timbudy.livejournal.com/>



По которому вышла книга: «Кухня. Записки повара».



- Сейчас я занимаюсь своими проектами в общепите:
- Стритфуд Мантышка (8 видов авторских мантов, с разными начинками, и блюдами уйгурской кухни).
 - ЦЫПАТАПА (цыплята табака и блюда из курицы).
 - ШВАРМАМИЯ (авторская шаверма с различными начинками в собственной дрожжевой лепешке).

- Стейковая «Мясо на углях» (очень бюджетные стейки Sous Vide, обжаренные на керамическом угольном гриле).

В этих проектах я реализовал свою старую мечту, сделать высокую кухню доступной для всех. Все форматы построены на идеологии вкусной и здоровой пищи, которая благодаря технологиям авангардной и молекулярной кухонь готовится очень быстро (3-5 минут), при этом очень бюджетна и доступна всем.



Манты	Салаты
Манты с говядиной	Салат «Оливье» 50
Манты с курицей	Салат «Цезарь» 50
Манты с свининой	Салат «Винегрет» 50
Манты с рыбой	Салат «Сельдь под маринадом» 60
Манты с овощами	Салат «Фасоль с помидорами» 50
Манты с грибами	Салат «Чушкин» 50
Манты с сыром	Салат «Итальянский» 100
Манты с капустой	Салат «Кремлевский» 100

Суп куриный	320	Суп картофельный	200
Суп говяжий	200	Суп овощной	150
Суп рыбный	150	Суп грибной	120
Суп мясной	120	Суп куриный с грибами	120
Суп овощной	80	Суп картофельный с грибами	120
Суп куриный с грибами	120	Суп говяжий с грибами	120
Суп рыбный с грибами	120	Суп мясной с грибами	120
Суп мясной с грибами	120	Суп куриный с грибами	120
Суп овощной с грибами	80	Суп картофельный с грибами	120
Суп куриный с грибами	120	Суп говяжий с грибами	120
Суп рыбный с грибами	120	Суп мясной с грибами	120
Суп мясной с грибами	120	Суп куриный с грибами	120
Суп овощной с грибами	80	Суп картофельный с грибами	120

Продукты и блюда для 100 – летия.

С юности я очень интересовался вопросами здорового питания, даже разработал свою сбалансированную систему.

Позже, на собственной диете сам скинул за полгода 50 кг веса.

<https://timbudy.livejournal.com/56577.html>

Последние 13 лет я интересуюсь пищевыми системами для долгожительства.

И не просто долгожительства, а именно целью прожить свыше 100 лет, благо есть опыт некоторых мест на Земле, где уже давно нашли продукты, которые влияют на возраст.

В японской культуре, традиционно считалось, что есть четыре основных продукта для 100-летних:

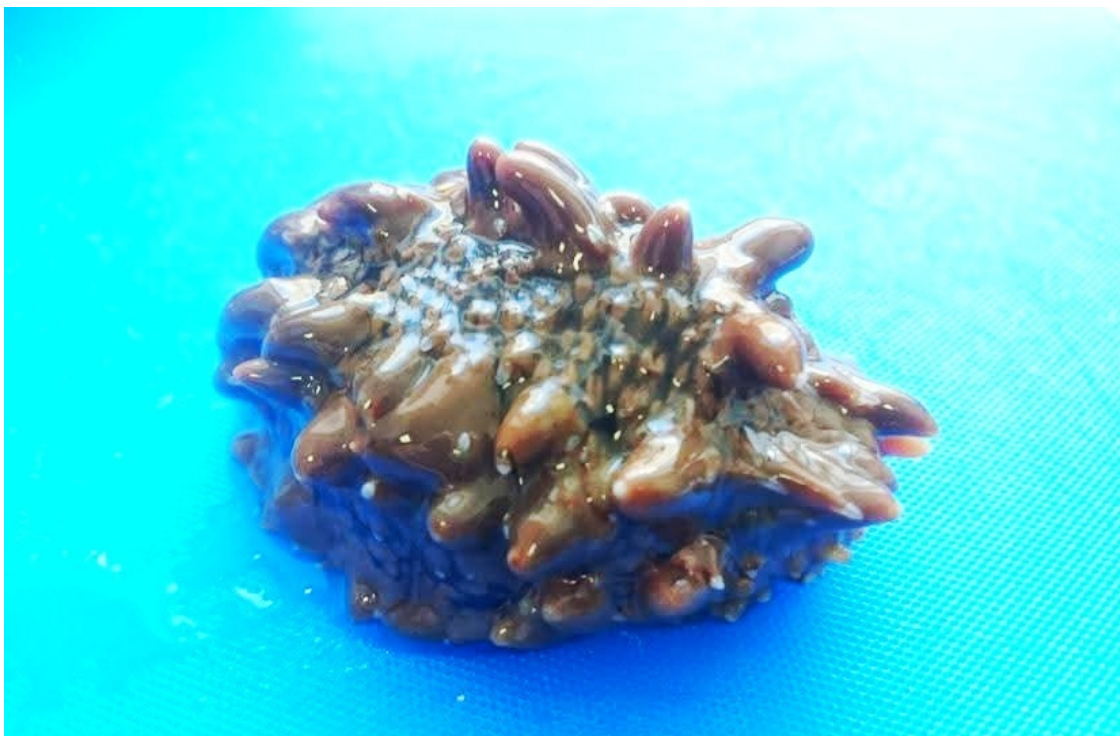
-

морской

еж,



- трепанг,



- медуза,



- горький огурец (момордика).



Заметьте, из четырех продуктов, только один земной, остальные морские.‡

К ним в других регионах добавляют:

- *натуральный йогурт на болгарской палочке,*

- все виды водорослей, от морской капусты до морского винограда (саргассума и фукуса), кстати, жидкость внутри его плодов идентична плазме человеческой крови, а также суперфуды спирулины,

- все ферментированные продукты, от квашеной капусты до мисо пасты.

Есть ещё много нужных и полезных продуктов для человека которые влияют на долгожительство, от березового гриба чаги до гнезда ласточки.

Так сложилось, что в моей семье много долгожителей. Моя прапрабабушка по одной линии дожила до 115 лет, по другой, прадед умер в 98 лет. И меня всегда интересовал вопрос, почему одни люди живут очень долго, а другие нет....

Кстати, эта самая бабка, мордва (мокша) была знахаркой, и лечила людей, она мне в детстве рассказала, что наш род древний целительский, и святой наставник наш – Святой Пантелеймон Целитель.

Хоть я и не особо уделял этому значение, но все равно интерес возобладал, и я, став шеф-поваром начал изучать способы удлинения жизни через потребляемые продукты.

Хотя и других способов тоже много, и некоторыми из них я тоже сам занимаюсь:

- *апноэ (задержка дыхания),*

- обливание холодной водой (моржевание),

- внутренний настрой на счастье и благодарность за все.
И есть ещё много полезного, от молитв и медитации до йоги.

Но, мне более всего интересен путь еды.

Я много изучал морепродукты, и способы их приготовления, сам давно занимаюсь подводной охотой, и изучал разные способы их приготовления, а также придумал много собственных технологий.

Всегда хотел создать ресторан, где бы готовились морепродукты, водоросли и другие продукты для 100 - летия, но не так традиционно, как принято в Японии или Китае, а чтобы каждое блюдо было доведено до гораздо более высокого гастрономического уровня, при этом не забывая древние знания, от баланса Инь и Янь, до теории сочетания вкусов.

Ведь Мы - именно то, что Мы едим!!!!
Об этом и будет моя книга.

Икра морского ежа.

Очень большой деликатес. Я пробовал много ежей, которых поставляли в рестораны где я был шефом, от японских до мурманских.

А ещё, везде, где я был на море ловил их и употреблял. Но, на мой личный вкус, самые вкусные ежи в Черногории, в Которской бухте. Они там настолько ароматные и сладкие, что когда открываешь ежа, сразу пчелы налетают на запах.

Мне повезло жить в Черногории, и там я каждое утро завтракал икрой морских ежей. Просто на берегу вскрывал ежей и чайной ложечкой прямо из панциря лакомился.



А вот и пара моих блюд:

1. *Икра ежа в компрессированном огурце, с киселем из водорослей, соусом биск и молекулярной икрой из сока юдзу.*



2. *Икра морского ежа на съедобной губке со спирулиной (спонже), с водорослями Тасака и Вакаме.*



А теперь немного о пользе ежей:

Икра морских ежей — это признанный «суперфуд», богатый йодом, аминокислотами, полиненасыщенными жирами (включая Омега-3 и Омега-6), а также самый настоящий эликсир молодости и афродизиак!

В его состав входит лецитин, благотворно воздействующий на функции головного мозга и печень, а также способствующий снижению уровня холестерина, выводу опасных токсинов и шлаков.

На основе икры морских ежей для космонавтов разработали препараты, снижающие уровень стресса при физических и психологических нагрузках.

А после трагических бомбардировок Хиросимы и Нагасаки, иглокожие были особо востребованным продуктом, показавшим свою эффективность в борьбе с последствиями лучевой болезни и выведении из организма токсинов и радионуклидов.

Медуза.

Та самая медуза, японский продукт для столетия.

Именно так выглядит уже засоленная, но после промывания и замачивания на восемь часов, ее можно готовить.



Сама по себе она безвкусная, но слегка хрустящая по текстуре. И принимает вкус любого соуса. В Китае и Японии ее называют «Хрустальное мясо».

В этом салате с молекулярными сферами из рисового (морского кваса), сладким огурцом, побегами бамбука и стеблями лотоса, я использовал лапшу из медузы, которую вымачивал в соусе понзу.



А вот в горячем блюде, к обжаренным овощам с папоротником в соевом соусе медузу я добавил в самом конце, и слегка обжарил не больше минуты, чтобы она не отдала всю воду.



Правильно приготовленная, очень вкусная. А главное, может продлить жизнь значительно.

Вся ее уникальность в том, что медуза процеживает огромное количество воды, естественно, что остаётся в ней куча микроэлементов, которые в таком множестве не встречается в других продуктах.

Химический состав медузы характеризуется высоким содержанием воды (до 97 %). Соотношение других химических компонентов, таких как белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, имеют соотношение 9 : 1 : 20 : 70, что приближает структуру их тканей к водорослям. С помощью дробного осаждения органическими растворителями из медузы выделен полисахаридный комплекс. Сравнительный анализ гексозаминов, фукозы и сульфат-ионов позволяет считать, что основную массовую долю в нем составляют муцины, имеющие биологически активные свойства. Анализ аминокислотного состава позволяет считать, что главным белком медузы является коллаген.

Трепанг (Морской огурец).

Самый странный, и в тоже время, эффективный продукт для 100 летия, это трепанг.



Отвар из трепанга, один из самых действенных средств в борьбе с онкологией. Для азиатов традиционный афродизиак, но свойство этого морского обитателя намного шире.

Мясо трепанга — настоящий концентрат ценных веществ, причем и набор этих веществ необычайно богат: белки, жиры, витамин B12, тиамин, рибофлавин, минеральные элементы, фосфор, магний, кальций, йод, железо, медь, марганец. А в жире трепанга содержится огромное количество полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и фосфатидов.

Поэтому неудивительно, что в восточной медицине этих иглокожих издавна эффективно использовали в борьбе против многих серьезных заболеваний, а к столу императоров Поднебесной настой трепанга подавался в качестве эликсира омоложения и продления жизни.

По данным исследований, ткани трепанга действительно оказались насыщенными практически идеальным составом микроэлементов и биологически активных веществ, чем во многом и объясняется столь желанный омолаживающий эффект.

А биохимический анализ мяса трепанга показывает, что по составу минеральных веществ, с трепангом не может сравниться ни один известный науке живой организм.

Употребление трепанга в пищу интенсивно насыщает организм необходимыми белковыми соединениями, а также витаминами группы В, поэтому однозначно оказывает общее оздоравливающее действие.

Трепанга и кукумарию я много ловил сам, и готовил в разных вариантах. В ресторанах обычно подавал сашими из живого моллюска с водорослями, чипсами из красного риса, побегами бамбука, ледяным грибом и традиционной для Японии лапшой из дайкона.



Дома же я, просто отвариваю трепанга несколько часов, потом нарезаю вместе с огурцом и заправляю соусом Айоли (чесночный майонез). Отвар от варки трепанга желирую агар-агаром и нарезаю кубиком для добавления в другие блюда.

Горький огурец (Момордика).

Очень интересный продукт. Сейчас его выращивают и в России.



Когда я жил в Китае, летом в жару все китайцы мне рекомендовали есть горький огурец, чтобы охладить организм. Для баланса Инь и Янь.

Момордика харанция содержит много железа, вдвое больше Бета-каротина, чем в брокколи; вдвое больше кальция, чем в шпинате; вдвое больше калия, чем в банане. Кроме того, она стимулирует пищеварение и аппетит. Считается, что она предотвращает и лечит малярию. Лабораторные исследования показали, что некоторые соединения в этом овоще помогают лечить ВИЧ.

Момордика харанция имеет гипогликемическое воздействие и используется как народное средство от диабета 2-го типа, хотя требуются дальнейшие исследования.

Сок момордики способен уничтожать клетки рака поджелудочной железы, в результатах новейшего исследования, организованного группой учёных из США.

Распространённый и популярный в тропической Азии овощ.

Плоды горькие, богатые витаминами и железом, их собирают незрелыми, для удаления горечи на несколько часов замачивают в солёной воде, после вымачивания тушат или варят. Молодые плоды консервируют в маринаде.

Молодые листья, побеги и цветки употребляют в тушёном виде.

Сок растения в сыром виде ядовит, используется для лечения артрита, ревматизма, астмы, некоторых кожных заболеваний, диабета и как детское глистогонное средство.

У незрелых плодов семена перед кулинарным использованием вытаскивают, а у созревших семена становятся сладкими и могут быть употреблены в пищу.

Мякоть момордики харанция хрустящая и водянистая, похожая на мякоть огурца, чайота или зелёного овощного перца, обычно съедается, когда плод зелёный. Хотя она может быть съедена также, когда плод желтеет, начиная созревать, но при этом она становится горькой.

Лотос.

Уникальное растение, очень вкусное и невероятно полезное. Когда я жил в Китае, часто его употреблял в ресторанах, и очень любил.

И сам потом в своих блюдах часто использовал и корни и побеги. Но только, в европейской кухне.

Очень текстурный и удобный для готовки овощ.

Полезные качества растения:

Трава характеризуется своими мочегонными, кровоостанавливающими качествами, демонстрирует она тонизирующие свойства. Ее даже назначают больным при сильном истощении и недомогании. В строении растения имеется масса полезных веществ и компонентов: флавоноиды, алкалоиды, витаминные комплексы, каучук, крахмал, смола и так далее. Трава стимулирует иммунитет человека. Применяется растение для борьбы с раком.

Полезные качества цветков растения:

Цветочки активно применяются фармакологии. Они демонстрируют иммуностропные свойства, положительно воздействуют на клетки крови. Обладают цветы гепатопротекторным эффектом, они понижают интенсивность освобождения радикалов. Эта часть растения стимулирует дыхание, усиливает сердечные сокращения, ослабляет действие токсичных продуктов. Хорош лотос не только в салатах, но и в пастах и лапше. Я его добавлял даже в фунчезу (стеклянную лапшу), с сашими из трепанга, компрессированным огурцом и морковью кимчи.



Мясо и кровь змеи.

В Китае змея считается самым главным продуктом для достижения 100 летия.

Я вырос в Средней Азии, и змеи в моей жизни были обыденным явлением, мальчишками мы их ловили и играли с ними. Взрослым, я несколько раз ел змей в Китае, и даже разок поймал на Алтае в турпоходе гадюку, и сам приготовил.



Полезные свойства

Мясо змей не только вкусно, но и очень полезно, так как богато белками и различными солями. Оно повышает потенцию, улучшает зрение, кровообращение и снижает давление. Старика в Азии едят змей ради долголетия, а молодые девушки любят змеиные блюда, так как верят, что это сделает более гладкой их кожу.

Змеиное мясо и кровь являются превосходными тонизирующими средствами, которые к тому же значительно улучшают потенцию. Также они считаются эффективным афродизиак и общеукрепляющим средством.

Мясо змей можно считать диетическим: в нем содержится примерно в 2 раза меньше калорий и жира, чем в говядине.

Интересные факты

Во Франции вплоть до XVII века змеиное мясо было очень популярно, так как считалось, что оно благотворно воздействует на здоровье и внешний вид. Небезызвестная мадам де Севинье, получившая титул маркизы от Пуату и описанная в «Приключениях Анжелики», советовала своей дочери один месяц в году сидеть на «гадючьей диете».

Вонголе.

Вонголе (венерки, беби клэм), самый вкусный вид моллюсков, и самый полезный.



Не смотря
, на свои малые размеры, имеют очень сильный и концентрированный вкус.

Я использовал их в разных вариантах, но самый вкусный был салат, который я готовил в ресторане "Seafood bar Sant Petersburg", вонголе в темпурных сухарях с микс салатом, и чипсами из красного риса, на майонезе биск.



Состав венерки:

Нельзя не упомянуть и о пользе моллюска вонголе. Это необычайно полезный продукт, он содержит в себе витамины: PP, B12, B9, B6, B5, B2, B1, E, D, A. Минеральные вещества: цинк, селен, медь, марганец, железо, фосфор, натрий, магний, кальций, калий.

ПОПОЛНЕНИЕ ЗАПАСОВ ОМЕГА-3 В ОРГАНИЗМЕ

Вонголе богаты полиненасыщенными жирными кислотами. Блюда с моллюсками в составе станут вкусной альтернативой рыбьему жиру. Омега-3 участвует в формировании структуры клеточных мембран. Жирные кислоты способствуют укреплению здоровья иммунной, сердечно-сосудистой и эндокринной системы организма. В стандартной двухсотграммовой порции вонголе содержится около 50% суточной нормы потребления Омега-3.

УМЕНЬШЕНИЕ АБСОРБЦИИ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА

Всем известно, что насыщенные жиры приводят к развитию заболеваний сердца. Вонголе же богаты липопротеинами высокой плотности (в народе «хороший» холестерин). Липопротеины высокой плотности участвуют в процессе выработки половых гормонов и других жизненно важных соединений. В 200-граммовой порции моллюсков содержится примерно 125 милли-

граммов «хорошего» холестерина. Соединение значительно уменьшает абсорбцию «плохого» холестерина, тем самым укрепляя здоровье.

УСТРАНЕНИЕ ДЕФИЦИТА В12

Вонголе рекомендуется употреблять всем, кто страдает от дефицита витамина В12. Удивительно, но мясо всего одной ракушки способно восполнить недостаток на 100%. Кобаламин (официальное название В12) крайне важен для поддержания здоровья нервной и кровеносной системы. Блюда с вонголе обязательно должны быть в рационе людей, страдающих от мегалобластной анемии.

Абалон (морское ушко).

Абалон, один из самых вкусных морепродуктов!



Потрясающий, слегка сладкий, с нежным послевкусием йода. Просто гастрономический шедевр, если есть его сырым, а при приготовлении он ещё больше раскрывается.

Я готовил из него сашими, делал бефстроганов, и даже обжаривал с азиатскими соусами. И всегда его вкус просто божественный.





Но, кроме вкуса этот моллюск невероятно полезен!!!!

Преимущества для организма:

На Востоке, где морские ушки употребляют в течение веков, их считают не только вкусной, но и полезной пищей. Японцы, например, уверены, что блюда из абалонов усиливают половое влечение, а китайцы верят, что люди, употребляющие этих моллюсков, живут в здравии до глубокой старости. Не меньше почитают этот продукт в Корее, где его полезные свойства приравнивают к женьшеню. Еще несколько веков назад корейские врачи советовали употреблять абалонов с отварным рисом при упадке жизненных сил.

Предотвращает болезни сердца.

Морские ушки содержат много полиненасыщенных жирных кислот (омега-3), которые являются очень полезными для предотвращения кардиологических болезней. Люди, употребляющие морские ушки и другую пищу, богатую омега-3, менее подвержены риску возникновения инсульта или инфаркта. Кроме того, благодаря таурину морские ушки способны снижать

артериальное давление, что делает их полезной пищей для гипертоников. В составе морских ушек содержится много минералов, которые способствуют укреплению сердечной мышцы и сосудов.

Служат профилактикой рака.

Абалон высоко ценится в азиатской культуре как продукт, обладающий антираковыми свойствами. В нем содержится много веществ-антиоксидантов. В состав мяса морских ушек входит йод, который также известен антиканцерогенными свойствами. Недавние исследования указывают на то, что пища, богатая фосфором (а это вещество также есть в морских ушках) может быть хорошей профилактикой рака молочной железы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.