Норвежские ученые из университета Бергена выяснили, как нужно поменять свой рацион, чтобы увеличить продолжительность жизни. Результаты исследований появились в журнале PLOS Medicine .

Ученые анализировали исследование "Глобальное бремя болезней", в котором приняли участие несколько тысяч молодых женщин и мужчин. Специалисты выяснили, как некоторые диетические изменения способны повлиять на здоровье и продолжительность жизни людей.

По словам экспертов, отказ от так называемой "западной диеты", включающей в себя жирную и соленую пищу, красное мясо, полуфабрикаты и сладости, поможет продлить жизнь. Для этого нужно на постоянной основе есть бобовые, свежие овощи и фрукты, орехи и цельнозерновые продукты.

Здоровый рацион способен увеличить продолжительность жизни примерно на 10 лет. Отмечается, что для такого эффекта человеку нужно перейти на полезное питание как можно раньше.

*"Понимание полезного потенциала различных продуктов питания позволит людям добиться значительного улучшения своего здоровья, что, в свою очередь, поможет увеличить продолжительность жизни"*, — отмечает руководитель исследовательской группы Ларс Фаянсе.