



С середины прошлого века ученые наблюдают за жителями самой южной префектуры Японии — острова Окинава. Продолжительность жизни окинавцев на 10–15 лет выше, чем по всей стране, и составляет в среднем около 87-ти лет для женщин и 80-ти — для мужчин. При этом число людей, страдающих болезнью Альцгеймера, заболеваниями сердца, онкопатологией и др., намного меньше, чем в других странах мира. Среди факторов, обуславливающих долголетие окинавцев, выделяют наследственность, климатические условия, а также особенности рациона

Для здоровых и долгих лет — Альпиния церумбет

РАСКРЫВАЯ СЕКРЕТЫ

Профессор сельскохозяйственного факультета Университета Рюкю (Япония) Шинкичи Тавада считает, что раскрыл тайну долголетия жителей Японии вообще и Окинавы в частности. По его мнению, на продолжительность жизни граждан Страны восходящего солнца влияет регулярное употребление растения Альпиния церумбет, которое они называют «гетто». Альпиния церумбет (*лат. Alpinia zerumbet*) — вид многолетних вечнозеленых травянистых растений рода Альпиния семейства Имбирные (*Zingiberaceae*).

Чтобы сделать такие выводы, ученый проводил эксперименты на протяжении двадцати лет. Вначале Тавада выделил концентрированный экстракт альпинии церумбет, после чего изучил его состав. Было установлено, что тот содержит большое количество ресвератрола. По мнению ученых, это вещество стимулирует иммунитет и активирует резервные силы организма. В ходе эксперимента с червями, ежедневно получавшими в пищу экстракт альпинии, Тавада обнаружил, что продолжительность жизни беспозвоночных увеличивалась на 22,6%. Следующим этапом стали исследования на добровольцах, в результате чего был сделан вывод: употребление альпинии церумбет в пищу удлинит жизнь человека на целых 20%.

УНИКАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основным компонентом экстракта альпинии церумбет является ресвератрол, который содержится также в винограде. Десять лет назад было установлено, что ресвератрол значительно продлевает срок жизни дрожжей *Saccharomyces cerevisiae* (Howitz et al., 2003). В 2006 г. итальянские ученые получили первый положительный результат добавления ресвератрола в пищу позвоночных. Было обнаружено, что максимальная доза ресвератрола увеличивала среднюю продолжительность жизни рыб *Nothobranchius furzeri* на 56% по сравнению с контрольной группой.

Известно, что активация теломеразы является одним из этапов пути клетки к злокачественному перерождению, в свою очередь, южнокорейские ученые показали положительное влияние ресвератрола на теломеразную активность стволовых клеток собаки (Kim GA et al, 2013).

Вместе с тем, исследования на модельных объектах показали, что *in vivo* противоопухолевое действие ресвератрола ограничено его низкой биодоступностью (Athar M, et al., 2007). Исключение составили результаты, полученные для опухолей желудочно-кишечного тракта и кожи, то есть локализаций, где возможно его непосредственное воздействие.

В то же время имеются данные о нейро- и кардиопротекторном, антидиабетическом, противовоспалительном и антивирусном воздействии ресвератрола.

Вполне вероятно, что эффект экстракта альпинии церумбет, названного с легкой руки группы Ш. Тавады «японским эликсиром», обусловлен не только ресвератролом, но и другими биологически активными веществами.

В РЕЦЕПТЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

Альпиния церумбет — неотъемлемая часть рациона японцев. Это растение семейства имбирных, по сути, является приправой, которую японцы добавляют в различные блюда. Кроме того, многие традиционные японские блюда заворачивают в листья альпинии.

К примеру, на Окинаве чрезвычайно популярно моти — лепешка, сделанная из истолченного в пасту клейкого риса особого сорта мотигомэ. Моти употребляют в пищу на протяжении всего года, однако наибольший спрос на него возникает зимой. Японцы считают, что завернутое в лист альпинии моти придает силы и защищает от простуды.

Кроме того, из моти делают много видов традиционных японских сладостей (вагаси и мотигаси), включая мороженое.

В то же время, не умаляя достоинств альпинии церумбет, следует отметить, что на высокую продолжительность жизни окинавцев оказывают влияние уникальная питьевая вода, высокая физическая активность, употребление овощей и морепродуктов, а также отсутствие привычки наедаться до отвала.

**Подготовила Александра Демецкая,
канд. биол. наук**