

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение	12

1

Почему мы стареем?	15
УСТУПАЕМ МЕСТО?.....	17
УМИРАЕМ, НЕ ДОЖИВ ДО СТАРОСТИ.....	18
МОЛОДЫЕ И ЗДОРОВЫЕ, СТАРЫЕ И БОЛЬНЫЕ	28
СЕКС И СТАРОСТЬ	32

2

Что заставляет нас стареть?	48
ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС СТАРЕТЬ?.....	48
БЕЛКИ.....	50
РОЛЬ БЕЛКОВ В СТАРЕНИИ	54
БЕЛКИ, ПИТАНИЕ И СТАРЕНИЕ.....	63
УГЛЕВОДЫ.....	76
РОЛЬ УГЛЕВОДОВ В СТАРЕНИИ.....	79
УГЛЕВОДЫ, ПИТАНИЕ И СТАРЕНИЕ	87
ЖИРЫ	108
РОЛЬ ЖИРОВ В СТАРЕНИИ.....	111

ЖИРЫ, ПИТАНИЕ И СТАРЕНИЕ	113
ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3.....	116
<i>Холестерин</i>	121
<i>Насыщенные жиры</i>	125
НАШИ ЭНЕРГОСТАНЦИИ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ, СМЕРТИ И СТАРЕНИИ	131
ШНУРКИ И ЦЕПОЧКИ	147
ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ	157

3

Лестница долгожительства.....	160
<i>Ступенька №1. Избегание дефицитов</i>	161
<i>Ступенька №2. Стимулирование гормезиса</i>	181
<i>Ступенька №3. Уменьшение стимуляции роста</i>	198
СБРОСИТЬ ВЕС: ЭТО ЛЕГКО ИЛИ НЕТ?	199
СЛИШКОМ МНОГО КАЛОРИЙ, СЛИШКОМ МАЛО ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ?	200
ПОЧЕМУ МЫ НАБИРАЕМ ЛИШНИЙ ВЕС?	209
УМЕНЬШЕНИЕ СТИМУЛЯЦИИ РОСТА С ПОМОЩЬЮ КОНКРЕТНЫХ ПРОДУКТОВ	230
<i>Ступенька №4. Обращение старения вспять</i>	241
ЗАЧИСТКА БЕЛКОВОГО МУСОРА.....	241
РАЗРУШИТЕЛИ ПОПЕРЕЧНЫХ СВЯЗЕЙ: КАК УБРАТЬ ЭТОТ ЦЕПКИЙ И ЛИПКИЙ САХАР	248
РЕМОНТИРУЕМ НАШИ ГЕНЕРАТОРЫ ЭНЕРГИИ	250
ДРУГИЕ МЕТОДЫ.....	252
<i>Заключение</i>	259

Некоторые мысли о старости, долгожительстве и бессмертии	271
<i>Хотим ли мы на самом деле жить так долго?</i>	278
<i>Новое общество.....</i>	285

Рецепты	291
ЗАВТРАК	294
<i>Смузи для завтрака</i>	295
<i>Фруктовый завтрак с орехами и льняным семенем</i>	295
<i>Горячий завтрак с орехами и семенами льна.....</i>	297
<i>Фриттата с козьим сыром</i>	297
<i>Омлет с помидорами и авокадо</i>	298
<i>Горячий завтрак с грецкими орехами и кокосом.....</i>	298
<i>Миндальные оладьи с черникой</i>	299
ОБЕД И УЖИН	300
<i>Икарийский рататуй</i>	300
<i>Тофу с грибами шиитаке</i>	301
<i>Антипасто адвентистов седьмого дня</i>	301
<i>Цветная капуста с грибами.....</i>	302
<i>Овощи с лососем и авокадо</i>	303
<i>Киноа с горохом и сыром фета</i>	303
<i>Салат из грецких орехов и фиников</i>	304
<i>Курица с грибами шиитаке и шпинатом.....</i>	304
<i>Запеченные овощи с песто</i>	305
<i>Лосось с брокколи и фасолью</i>	305
<i>Спагетти из тыквы-акорна</i>	306

<i>Шампиньоны, фаршированные миндалем</i>	<i>306</i>
<i>Салат из шпината и чечевицы с фетой и грецкими орехами....</i>	<i>307</i>
<i>Пицца с песто</i>	<i>308</i>
<i>Хлеб без пшеничной муки</i>	<i>308</i>
СУПЫ	309
<i>Базовый суп с брокколи.....</i>	<i>309</i>
ПОЛЕЗНЫЕ ЗАКУСКИ.....	310
<i>Чипсы из кудрявой капусты</i>	<i>311</i>
<i>Яблочные дольки с миндальной пастой.....</i>	<i>311</i>
<i>Шарики из кешью и кокосов</i>	<i>312</i>
ДЕСЕРТЫ	312
<i>Драже из шоколада и орехов</i>	<i>313</i>
<i>Лимонный пирог.....</i>	<i>313</i>
<i>Кокосовый мусс.....</i>	<i>313</i>
<i>Мусс из тофу и шоколада с малиной</i>	<i>314</i>
<i>Шоколадные трюфели.....</i>	<i>314</i>
Послесловие	316
Послесловие к этому изданию	319
Дополнительное чтение	323
<i>ЧТО ТАКОЕ БЕЛКИ?</i>	<i>323</i>
<i>ЧТО ТАКОЕ УГЛЕВОДЫ?</i>	<i>326</i>
Глоссарий.....	328
Список литературы.....	339
Об авторе	365
Предметный указатель	366