

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
От доктора Диниколантонио	8
От доктора Фанга	10
1. СТАРЕНИЕ: ПРИРОДЕ ВСЕ РАВНО, КАК ДОЛГО МЫ ЖИВЕМ	13
Что такое старение?	15
Эволюции все равно, стареете вы или нет	17
Старение и болезни	19
Механизмы, сохраненные эволюцией	21
Теории старения	23
Рост против продолжительности жизни	28
2. ОГРАНИЧЕНИЕ КАЛОРИЙ: ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ	31
Ограничение калорий: палка о двух концах	31
Механизмы ограничения калорий	36
Сенсоры питательных веществ	37
mTOR	41
Интервальное голодание	43
Недостатки ограничения калорий	45
3. mTOR И ДОЛГОЛЕТИЕ	47
Как работает рапамицин?	49
Противоядие против старения?	51
Ограничение белковой пищи, ИФР-1 и mTOR	56
Другие способы снизить уровень mTOR	58
Рост против долголетия	59
Все сводится к белкам	61
Старение — просто программа, которую можно обновить?	62

4. БЕЛКОВАЯ ПИЩА.....	63
Белковая пища.....	63
Старение и аминокислоты.....	67
Слишком мало белка — это сколько?.....	69
Слишком много белка — это сколько?	72
5. РАСТИТЕЛЬНЫЙ ИЛИ ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК?	75
Разница между растительным и животным белком	77
Животный белок.....	80
Протеиновый порошок.....	81
Цистеин.....	82
Аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (ВСАА).....	83
Растительный белок.....	88
Сравнение растительных и животных белков	92
Животный и растительный белок в сравнении	96
6. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА.....	97
Белок для роста и развития.....	100
Белок для пожилых	100
Белок для спортсменов.....	103
Белок для избавления от лишнего веса.....	109
Оптимальное количество белка.....	110
Рекомендации по употреблению белка для разных состояний здоровья и активности [40].....	111
Рекомендации по употреблению белков в зависимости от типа упражнений	112
7. ГОЛОДАНИЕ	113
Физиология голодания.....	117
Клинические исследования.....	122
Контррегуляторные гормоны	124
8. ЧАЙ	131
Краткая история.....	133
Что такое чай?	135
Польза чая при болезнях	137
Зачем пить чай?	144

9. КРАСНОЕ ВИНО И КОФЕ.....	145
Красное вино.....	147
Кофе.....	160
10. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ СОЛИ И МАГНИЯ.....	165
Рекомендация отказаться от соли:	
ясная, простая и... неправильная.....	167
Магний: еще одна соль.....	181
Следуйте не догме, а доказательствам.....	184
11. ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ.....	185
Восхождение растительных масел.....	187
Основные факты о жирах.....	192
Жиры, которых нужно избегать.....	193
Насыщенные жиры: исследование PURE.....	198
Полезные жиры: мононенасыщенные.....	201
Чем полезно употребление меньшего количества	
насыщенных жиров и большего	
количества мононенасыщенных.....	202
Среднецепочечные триглицериды и кокосовое масло.....	203
Молочные продукты полной жирности.....	205
Задай им всем на орехи.....	206
Оливковое масло extra virgin: действительно «экстра».....	207
Польза от морских кислот омега-3.....	208
Рекомендации по приему ЭПК/ДГК.....	209
Масло криля.....	209
Какую пользу для здоровья приносит масло криля [66].....	211
Как правильно выбрать жир.....	212
12. ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ: ГДЕ ЖИВУТ НАРОДЫ-ДОЛГОЖИТЕЛИ? ...	215
Окинава (Япония).....	217
Сардиния (Италия).....	222
Лома-Линда (Калифорния, США).....	224
Полуостров Никоя (Коста-Рика).....	226
Икария (Греция).....	227
«Антиголубая» зона: Юг США.....	228
Что делать, если вы не живете в голубой зоне?.....	230
Меньше белка — дольше жизнь?.....	232

13. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ.....	235
Шаг 1. Ограничение калорий / голодание	237
Шаг 2. mTOR и белки	238
Шаг 3. Кофе, чай и вино	241
Шаг 4. Соль — натрий и магний	242
Шаг 5. Ешьте больше натуральных, полезных жиров.....	244
Диетическая пирамида	246
ЭПИЛОГ	247
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	250
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	287