

ПРИЛОЖЕНИЕ
К АУДИОКНИГЕ

ЖИВИ ДОЛГО!

Научный подход к долгой
молодости и здоровью

Майкл Греггер

*(Приложение содержит таблицы
и схемы из печатной версии книги)*

Часть I. Одиннадцать способов замедления старения

Страница 73

Гликемическая нагрузка на одну порцию.

Низкая, ≤ 10	Средняя, 11–20	Высокая, ≥ 20
Фасоль Нут и лущеный горох Фрукты Чечевица Цельнозерновой хлеб	Овсянка Спагетти Коричневый рис Сладкий картофель Белый хлеб	Хлопья для завтрака Финики Белый рис Белый картофель Изюм

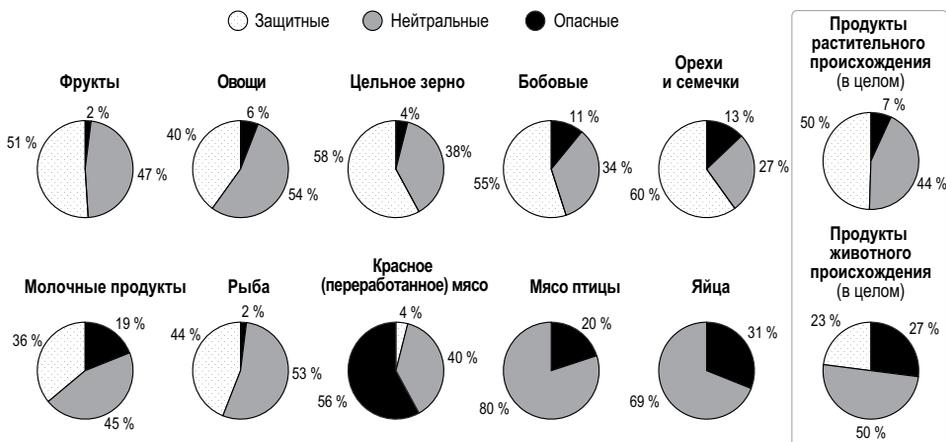
Мероприятия по регулированию одиннадцати путей старения

	Упражнение	Отказ от курения	Ограничение калорийности	Ограничение белков	Снижение потребления некоторых видов продуктов животного происхождения	Снижение потребления некоторых видов обработанных пищевых продуктов	Увеличение содержания некоторых видов растительной пищи
AMPK	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Аутофагия	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Клеточное старение	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Эпигенетика	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Гликирование	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ИФР-1				✓	✓		
Воспаление	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
mTOR		✓	✓	✓	✓		✓
Окисление	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Сиртуины		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Теломеры		✓		✓	✓	✓	✓

Часть II. Оптимальный антивозрастной режим

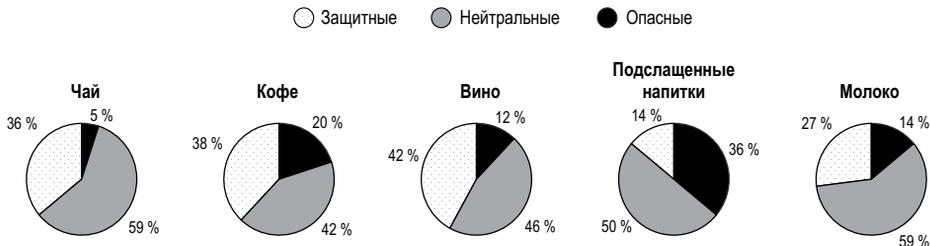
Страница 175

Данные объединенного / метаанализа или систематических обзоров, сообщающих о защитных, нейтральных или опасных свойствах продуктов при основных хронических заболеваниях, связанных с питанием (в процентах)



Страница 186

Данные объединенного / метаанализа или систематических обзоров, сообщающих о защитных, нейтральных или опасных свойствах продуктов при основных хронических заболеваниях, связанных с питанием (в процентах)



Страница 250

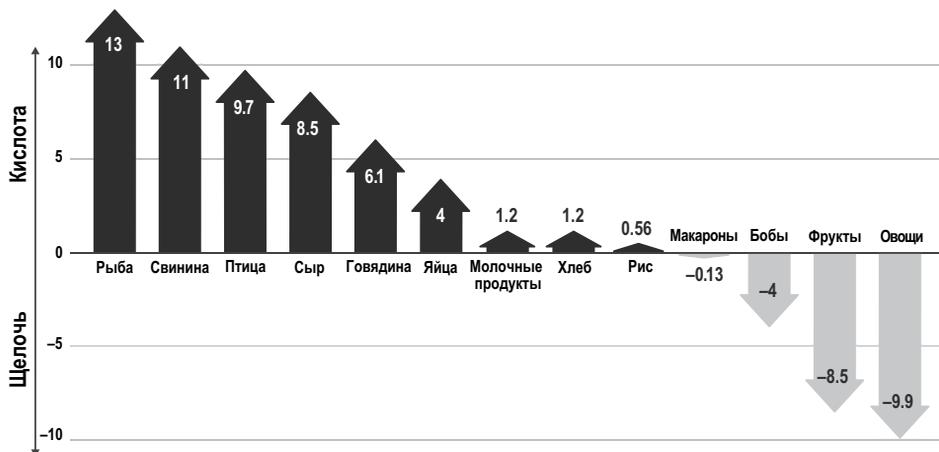
Оптимальный вес в зависимости от роста

Рост	Идеальный вес						
145	41.7–46.3	158	44.9–54.4	170	58.1–63.5	183	66.7–73.5
147	43.5–47.6	160	51.3–56.2	173	59.9–65.8	185	68.9–75.7
150	44.9–49.4	163	53–57.1	175	61.2–67.6	188	70.8–77.6
153	46.3–51.3	165	54.4–59.9	178	63–69.4	191	72.6–79.8
155	48–52.1	168	56.2–61.7	180	64.9–71.7	193	74.4–82.1

Часть III. Сохранение функций

Страница 459

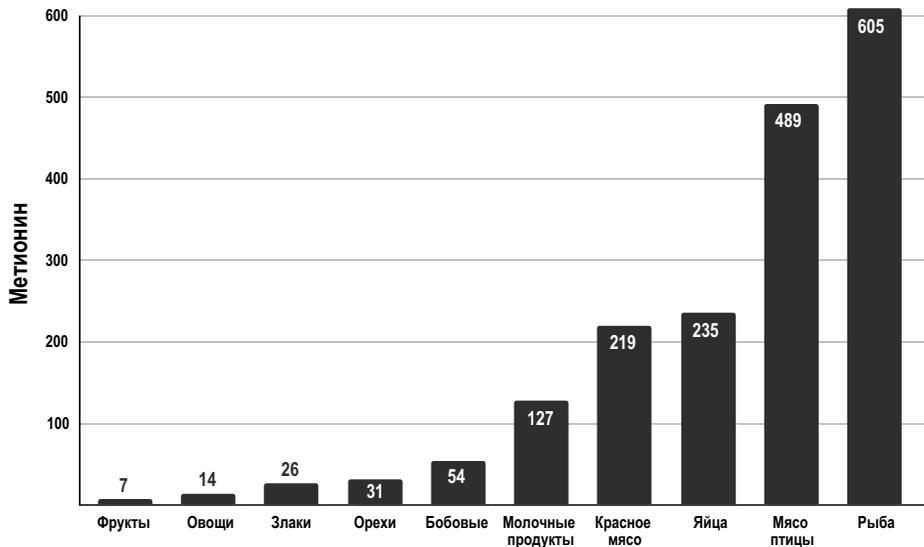
Кислотная нагрузка на почки



Часть IV. Антивозрастная восьмерка доктора Грегера

Страница 642

Содержание метионина в продуктах питания



Ссылки на источники

Для получения полного списка цитирований с возможностью поиска наведите камеру своего телефона на QR-код ниже или перейдите на сайт nutritionfacts.org/book/how-not-to-age/citations. Каждый цитируемый источник снабжен гиперссылкой, чтобы вы могли ознакомиться с оригиналом исследования.

Сканируйте QR-код для перехода к списку цитируемых источников:



Или посетите:

nutritionfacts.org/book/how-not-to-age/citations