สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (10)

บทนำ 2

บทที่ 1
เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน
สตาร์ตชีวิตวัย 50 ให้ยืนยาว 5

มนุษย์เคยมีอายุขัยเฉลี่ยถึง 100 ปี 6
ร่างกายมนุษย์ทำงานด้วยเครื่องยนต์ 2 แบบ 9
"คาร์โบไฮเดรต" หมดความจำเป็นเมื่อพ้นวัยหนุ่มสาว 11
คาร์โบไฮเดรตไม่ใช่สารอาหารที่จำเป็นของคนวัย 50 13
ยิ่งกินแป้งมากยิ่งแก่เร็ว 15
อาหารแบบไหนกระตุ้นให้ "เซลล์มะเร็ง" ทำงาน 17
คอเลสเตอรอลไม่ใช่สาเหตุเดียว
ของภาวะหลอดเลือดแข็งตัว 20
"การจำกัดแคลอรี" ไม่ได้ช่วยรักษาโรคเบาหวาน 23
"ข้าวขาว ขนมปัง และอุด้ง" อาหารต้องห้ามหลังวัย 50 27
กิน "น้ำตาลมากเกินไป" ทำให้สมองล้า 29
เหตุใด "น้ำพุร้อนเรเดียมออนเซ็น" จึงดีต่อสุขภาพ 31
กินซุปมิโซะทุกวัน ช่วยไม่ให้ "เซลล์ฆ่าตัวตาย" 34
"มิโซะในซูเปอร์มาร์เก็ต" ไม่มีประโยชน์แล้ว 38

บทที่ 2
อาหารที่ดีต่อ "เทโลเมียร์" 41

"อายุขัย" กำหนดด้วยอะไร 42

ความลับของ "เทโลเมียร์" 45

อายุจะยาวหรือสั้นไม่เกี่ยวกับความผิดปกติของยีน 47

"อายุขัย" กำหนดได้ด้วยตัวเอง 49

ความลับของอายุยืนยาวและแข็งแรงคือ
ลดการเกิดอนุมูลอิสระ ROS ให้สำเร็จ 50

แค่เดินผ่าน "เครื่องอ่านบัตรโดยสารรถไฟ" ก็ทำให้แก่ได้ 51

คนในเมืองใหญ่ยากจะมี "อายุยืนยาวและแข็งแรง" 53

อายุยืนขึ้นได้แค่ใช้ชีวิตแบบใกล้ชิดธรรมชาติ 55

สารพฤกษเคมีช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ ROS ได้ 57

พลังจากผักที่ทั้งขม หอม และเผ็ด 59

วางแผนอย่างไรให้กินสารพฤกษเคมีได้ครบ 7 วัน 62

"ค่า ORAC" คืออะไร 66

ปรุงอาหารให้ได้สารพฤกษเคมี ต้อง "ฉีกเยื่อหุ้มเซลล์" ออก 67

ยิ่งเคี้ยวนานยิ่งอ่อนเยาว์จริงหรือ 70

ทำไมคนอเมริกันเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งลดลง 73

ไวน์แดงป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดได้ 75

ชีวิตชาวเกาะกำลังอยู่ในภาวะอันตราย 77

กินแบบนี้ดีต่อเทโลเมียร์หรือไม่ 79

ร่างกายควบคุมด้วย "น้ำ" 81
แคลเซียมในน้ำช่วยสร้างสมดุลร่างกาย 83
ข้อควรรู้ 5 ประการเกี่ยวกับวิธีเลือกและดื่มน้ำ 87
"น้ำดื่มไฮโดรเจน" คืออะไร 91
โปรพอลิส ยาวิเศษชะลอวัย 93

บทที่ 3
กินอย่างไร ให้กระตุ้นเซอร์ทูอิน **95**
"กระตุ้นเซอร์ทูอิน" ทำได้หลังอายุ 50 ปีเท่านั้น 97
ทำไม "เซอร์ทูอิน" จึงช่วยชะลอวัยได้ 98
ข้อแนะนำเรื่องลดความอ้วนหลังอายุ 50 ปี 100
ไม่จำเป็นอย่าปล่อยให้ "ท้องว่าง" 102
"ระดับคอเลสเตอรอล" สูงเล็กน้อยดีต่อสุขภาพ 104
ควรกิน "เนื้อสัตว์" สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง 107
เมื่อ "ฮอร์โมนเพศ" ลดลง ผู้ชายก็มีอาการวัยทองได้ 109
"ไดออกซิน" สารตกค้างในไขมัน ระวังให้ดี 111
ควรเลือกกิน "เนื้อสันใน" และ "เนื้อสะโพก" 114
กิน "น้ำมัน" แบบไหนป้องกันโรคหลงลืม 116
"เนยเทียม" เป็นอาหารทำลายสมอง 119

มันฝรั่งทอดคือ "อาหารที่ไม่เน่าเสีย" 122
"วิ่งมาราธอน" เมื่ออายุ 50 เป็นเรื่องอันตราย! 124
วิธีบำบัดด้วยการแช่ออนเซ็น 127

บทที่ 4
เมื่อลำไส้และหัวใจดี ก็ห่างไกลโรคหลงลืม **129**

"ตายอย่างมีสุข" เริ่มต้นที่ลำไส้ 131
ถ้าเพิ่มจุลินทรีย์ในลำไส้ "ไม่ต้องหาหมอ" ตลอดชีวิต 133
"ระบบนิเวศของจุลินทรีย์" ในฝัน 135
ลำไส้ทำงานไม่ได้หากขาดจุลินทรีย์ชนิดเลว 137
คนญี่ปุ่นขับถ่ายน้อยลง 140
"เส้นใยอาหาร" ลดการฆ่าตัวตายได้จริงหรือ 142
"โดพามีน" และ "เซโรโทนิน" ต่างเกิดจากจุลินทรีย์ในลำไส้ 145
สร้าง "สมองไบรท์" ต้องเริ่มต้นที่ลำไส้ 147
วิธีกิน "เส้นใยอาหาร 2 ประเภท" ให้ถูกวิธี 150
อาหารหมัก "คืนความอ่อนเยาว์" 152
ไม่ใช่ "จุลินทรีย์มีชีวิต" ก็ดีต่อลำไส้ 154
"กล้วยปิ้ง" ของโปรดจุลินทรีย์ในลำไส้ 156
"สารกันบูด" อันตรายต่อจุลินทรีย์ในลำไส้ 158

คนยุคใหม่ชอบอาหารที่ "แมลงสาบยังไม่กล้ากิน" 160
ถ้าเป็นสมัยก่อน อาหารตกพื้นยังกินได้ 162
ยิ่ง "สะอาด" ภูมิคุ้มกันยิ่งต่ำจริงหรือ 164
"เชื้อ *อี. โคไล O-157*" อาศัยอยู่บริเวณที่สะอาดเท่านั้น 167
30 เปอร์เซ็นต์ของภูมิคุ้มกันขึ้นอยู่กับจิตใจ 169
"คนที่นอนเกินวันละ 10 ชั่วโมง" ทำให้อายุสั้น 172
"ชายที่หย่าร้างหลังอายุ 40 ปี" มีโอกาสเป็นมะเร็งสูง 174
"คนที่ดื่มได้" ไม่ต้องพักตับ 176
การฝึกด้วยจินตนาการ (Image Training)
สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันอย่างได้ผล 178

บทส่งท้าย **180**

ประวัติผู้เขียน **183**