

A close-up portrait of an elderly man with white, wavy hair and a full white beard. He is wearing round black-rimmed glasses and a brown, textured jacket over a blue and white checkered shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. In the foreground, there is a plate of food, including a large piece of red meat with white fat, some green broccoli, and yellow corn. The background is dark and out of focus.

Сергей Чувашов

**Старость
можно
победить!**

Сергей Чувашов

Старость можно победить!

«Автор»

2026

Чувашов С. Ю.

Старость можно победить! / С. Ю. Чувашов — «Автор», 2026

Сиднейские учёные разнесли в пух и прах миф о том, что биологический возраст — это приговор. Исследование, опубликованное в Nature, показало: у пожилых людей (60+) всего за 28 дней смены типа питания клетки запускают механизмы самоочищения (аутофагию), а маркеры воспаления падают до уровня 30-летних. Секрет не в голодании, а в замене «тяжёлого» топлива (животный жир, насыщенные кислоты) на растительные альтернативы. Лучшие результаты — у группы, которая отказалась от колбасы и сливочного масла в пользу чечевицы, авокадо и жирной рыбы (да, рыба — не мясо). Уже через месяц уровни ЛПНП («плохого» холестерина) и интерлейкина-6 (главный провокатор дряхлости) приходили в норму. Организм переставал «тлеть» изнутри.

Содержание

Часть 1. Почему «просто есть меньше» — не работает	5
Часть 2. Что конкретно запрещаем (без паники, это не навсегда)	6
Часть 3. Рецепты для тех, кто не умеет готовить (проще некуда)	7
Завтрак: «Ленивая овсянка за 3 минуты»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Чувашов

Старость можно победить!

Часть 1. Почему «просто есть меньше» — не работает

Моя 72-летняя соседка тётя Зина после выхода на пенсию села на гречку с куриной грудкой «как врачи сказали». Через три месяца — подагра, слабость, злая как черт. Почему? Потому что классическая «диета для стариков» (обезжиренный творог, сухая грудка, варёная свёкла) не лечит причину дряхлости. Она лишь не убивает вас быстро.

Воспаление (инволюционное старение) — это тихий пожар. Вы его не чувствуете, но фибробласты (клетки соединительной ткани) теряют эластичность, нейроны медленно умирают от гликирования, а митохондрии (наши батарейки) работают в режиме «аврал».

Сиднейское исследование показало: **калорийность значения не имеет**. Те, кто просто ел меньше, но продолжал питаться колбасой и сыром, улучшили только вес. Биомаркеры воспаления у них не сдвинулись.

Кейс из статьи: 64-летний мужчина с ожирением и начальным артрозом за 28 дней снизил уровень интерлейкина-17 (маркер аутоиммунного воспаления) с 12 до 4 пг/мл. Он не голодал. Он просто заменил свой завтрак «бутерброд с маслом и докторской» на овсянку с ягодами (замороженными, из магнита) и греческий йогурт. Обед — не борщ с салом, а чечевичный суп на овощном бульоне с ложкой оливкового масла. Ужин — рыба или тофу с тушёными кабачками.

Мораль: меняем **качество жиров и источник белка**.

Часть 2. Что конкретно запрещаем (без паники, это не навсегда)

Давайте договоримся: вы — не монах. Пожизненная диета — утопия. Но 28 дней — это срок отпуска. Вы просто проводите эксперимент. Вот список «красных флагов» из протокола исследования (перевожу с медицинского на кухонный):

Всё, что плавает жирной плёнкой при остывании. Это насыщенные жиры: куриная кожа, свиная шейка, наваристый холодец, сало. Они заставляют клетки иммунитета (макрофаги) толстеть и вместо борьбы с вирусами атаковать ваши суставы и сосуды.

Молоко и сливки. Взрослый человек (особенно старше 60) не переваривает казеин А1 нормально. Он вызывает медленный, вялотекущий воспалительный ответ. Замените на растительное молоко (овсяное, миндальное — они дешевле, если делать самому: смесь орехов/овса с водой, блендер, процедить).

Белый рис и сдоба. Быстрые углеводы вызывают скачок сахара, а затем — выброс кортизола (гормона старения). Даже если нет диабета, гликирование белков коллагена делает кожу пергаментной, а связки — жёсткими.

Пальмовое масло (оно в печенье, вафлях, «растительном» пломбире). Это промышленный трансжир, который напрямую увеличивает биологический возраст на уровне теломер.

Что можно и нужно (список для наклейки на холодильник):

Бобовые (чечевица, нут, фасоль) — чемпионы по растительному белку и клетчатке. Клетчатка кормит бактерии, которые производят бутират — жирную кислоту, останавливающую воспаление в кишечнике (а 80% иммунитета — там).

Жирная рыба (скумбрия, сардины, сельдь) — источник омега-3. Но не фаршированная, а простая, дешёвая. Не путать с рыбой в масле из консервов (там трансжиры). Лучше просто запечь в духовке.

Авокадо и оливки — мононенасыщенные жиры. Они, как дворники, выметают «плохой» холестерин.

Ягоды (замороженные) — антоцианы снижают окислительный стресс на порядок сильнее, чем витамин С из аптеки.

Орехи и семена (грецкие, льняное семя, чиа). Но горсть в день, не больше — калорийность всё же есть.

Часть 3. Рецепты для тех, кто не умеет готовить (проще некуда)

Когда я консультирую стариков в доме престарелых (езжу волонтером), они говорят: «Доктор, у меня нет сил стоять у плиты». Вот три рецепта из **«Сиднейского протокола»** на скорую руку. Всё — из продуктов, которые есть в обычном магазине у дома.

Завтрак: «Ленивая овсянка за 3 минуты»

Не варить! Хлопья (не моментальные, а обычные «Геркулес») залейте холодной водой 1:1 на ночь. Утром — ложка растительного белка (по желанию) или горсть любых ягод из морозилки, столовая ложка семян льна (измельчить в кофемолке — дешевле покупать целые), щепотка корицы. Корица снижает инсулинорезистентность (главный бич старения). Если сладко — добавьте пюре из печёного яблока (запечь сразу 3 штуки на неделю).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.