

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 knitted jacket over a grey 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 raw meat with marbling, some green broccoli, and yellow corn. The background is dark and out of focus.

Сергей Чувашов

**Старость  
МОЖНО  
победить!**

# Сергей Чувашов

## Старость можно победить!

*<https://litres.ru/73933651>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

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             | 4  |
| Часть 2. Что конкретно запрещаем (без паники, это не навсегда) | 6  |
| Часть 3. Рецепты для тех, кто не умеет готовить (проще некуда) | 8  |
| Завтрак: «Ленивая овсянка за 3 минуты»                         | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                              | 10 |

# 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 на-

прямую 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** — моновенасыщенные 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.