作田英成『「老い」を遅らせる食べ方』

2017-10-22 幻冬舎ルネッサンス新書

目次

はじめに……3

第１章　炎症が老いを早める

炎症老化を防ぐ/カロリー控えめは老化を遅らせる/たんぱく質を多く摂ると老化が早まる/トランス脂肪酸は最悪(地球で最も邪悪な食品添加物)/炭水化物は摂取比率ではなく質が問題/流行りの低炭水化物(LC)食は疑問/宝石のつまった箱/部分よ,り全体(食様式)が大切/十年で八歳しか歳をとらない人

第２章　なぜ食物繊維は摂るべきなのか?

食物繊維は植物にしかない/食物繊維は炎症を抑え老化を遅くする/食物繊維は善玉菌を増やす/短い脂肪酸は空腹感を減じる/水素水の代わりに食物繊維を摂る/食後の高血糖(酸化ストレス)を防ぐ/食事のヘルシｉ度/食物繊維を摂るとついてくる成分とその作用/石器時代人は食物繊維を多く摂っていた/低炭水化物(LC)食では食物繊維を摂りにくい

第３章　なぜベジタリアン(菜食主義者)は長生きなのか?　73

菜食主義食は心の健康にもよい/菜食主義者が長生きのわけ/植物性食品を多く摂る者は死亡率が低い/菜食主義食の主役は食物繊維/植物性脂肪は炎症を抑え老化を遅くする/利他的な植物成分によるストレス耐性増強/肉を多く摂らないメリット/ヘルシーな食事と食べ方/万能薬・食品を信じることは偶像崇拝のよう/ふとっていなくても植物性食品を

第４章　なぜ低炭水化物(LC)食はあまり奨められないのか?

いいとこどり(島曾曼も同６匹ロ oq)の多いLC食の主張/糖尿病治療で再び登場したLC食/LC食の減量効果に黄信号/LC食は炎症をひきおこし老化を早める/LC食にすると有益な成分を少ししか摂れない/LC食にすると多く摂るべきではないものを多く摂ることになる/LC食という「教義」/三大栄養素は比率より質が大切/やせて不健康になる?

第５章　なぜ朝は食べる方がよく夜遅くは食べない方がよいのか?

社長(中枢時計)のいいなりにならない社員(末梢時計)/シフト勤務は体内時計を狂わせる/間の悪い不規則な食事は体内時計を狂わせる/体内時計が狂うと老化が進む/腸も腸内細菌もリズムに従う/なぜ朝食を摂る方がよく夜遅く食べるとよくないのか?/注目の時間制限食/クロノタイプ(ヒバリとフクロウ)に合わせる/概日リズムにかなう食事とは?

第６章　なぜサプリはあまり効かないのか?

サプリを摂る人の理屈/過ぎたるは及ばざるが如し/若返りの泉?/Nrf2を活性化するプロッコリー/オートファジーを活性化する大豆/長寿たんぱくサーチュインを活性化する野菜/脂肪を燃やすもの/アンチサプリメントの奨め/大豆からイソフラボンだけ選んでサプリにするのは愚か/期待はずれのビタミンM/錠剤を飲むより食事を美味しく摂る