

Turinys

1. Mityba visam gyvenimui	11
Naujoji <i>smart</i> mitybos kultūra	12
Himnas laisvei	15
Jokių guru, tik mokslas	17
Smegenys mėgsta tai, kas riebu ir saldu	19
Maisto ir DNR dialogas	22
Genų jungikliai	25
Molekulės, nulemiančios ilgaamžiškumą	27
Kodėl turime senėjimo genus	28
Senėjimo genai skatina riebalų kaupimąsi	33
Genetiniai keliai, ilginantys gyvenimą	37
Kalorijų apribojimo galia	38
Periodinio badavimo tyrimai	40
Maisto produktai, mėgdžiojantys badavimą	42
Išmintingo patiekalo sudėtis	43
Pagundos, kurioms nevertėtų pasiduoti	48
Kodėl svarbu neturėti atsvario	50
Judėjimas dovanoja gyvenimui metus	54
Genetiškai modifikuota ateitis?	56
2. <i>Longevity Smartfood</i> produktai	60
Raudonieji apelsinai	66
Šparagai	70
Persimonai	73
Kaparėliai	75
Raudonieji kopūstai	77

