

چگونه پیر نشویم

رازهای جوان ماندن

دکتر مایکل گرگر

مترجم : ابراهیم قاسمی مرزبال

دانشجوی دکتری تغذیه

www.ketab.ir

سرشناسنامه : گرگر، مایکل

Greger, Michael

عنوان و نام پدیدآورنده : چگونه پیر نشویم : رازهای جوان ماندن/مایکل گرگر : مترجم ابراهیم قاسمی.
مشخصات نشر : انتشارات ۱۴۰۲ تهران

مشخصات ظاهری: ۱۳۵۴ص

شابک: ۹۷۸۰۶۲۲۰۸۳۳۷۰۵۰۳

باندایش: عنوان اصلی: . Hownot to age : the scientific approach to getting healthier as you
get older, ۲۰۲۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: رازهای جوان ماندن.

موضوع: طول عمر -- تاثیر تغذیه

Longevity -- Nutritional aspects

پیری -- تاثیر تغذیه

Aging -- Nutritional aspects

پیری -- پیشگیری

Aging -- Prevention

شناسه افزوده: قاسمی، ابراهیم، مترجم

رده بندی کنگره: ۷۷۶/۷۵

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۶۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۰۳۰۵۵

www.ketab.ir

چگونه پیر نشویم

نکتر مایکل گرگر

مترجم: ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه آرا: عاتکه صفالومنزّه

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۹۰ هزار تومان



همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.mashre'eqan.com

فهرست مطالب

۸	پیشگفتار.....
۲۱	I. یازده مسیر برای کند کردن پیری.....
۲۱	مقدمه
۲۳	AMPK
۳۵	اتوفازی
۵۵	پیری سلولی
۶۲	ای ژنتیک
۷۵	گلیکاسیون
۹۱	IGF-1
۱۰۷	التهاب
۱۳۷	mTOR
۱۴۷	اکسیداسیون
۱۷۶	سیرتوین
۱۸۴	تلومرها
۱۹۹	نتیجه گیری
۲۰۲	II. رژیم ضد پیری.....
۲۰۳	رژیم غذایی
۲۱۸	نوشیدنی ها
۲۳۲	صد ساله ها چه می خورند؟
۲۴۱	رژیم غذایی مدیترانه ای
۲۵۰	رژیم غذایی اوکیناوی

۲۶۲	 منطقه آبی، سفید و قرمز
۲۶۹	 تغذیه گیاهی
۲۸۳	 سبک زندگی
۲۸۶	 ورزش
۲۹۱	 کنترل وزن
۲۹۷	 خواب
۳۰۵	 مدیریت استرس
۳۰۶	 روابط اجتماعی
۳۰۹	 III. حفظ عملکرد
۳۱۰	 محافظت از استخوان ها
۳۲۵	 حفظ عملکرد روده و مثانه
۳۴۷	 افزایش گردش خون
۳۶۹	 محافظت از مو
۳۸۰	 حفظ شنوایی و بویایی
۳۸۹	 حفظ و تعادل هورمون ها
۴۲۴	 تقویت سیستم ایمنی
۴۵۶	 محافظت از مفاصل
۴۷۷	 تقویت حافظه
۵۳۸	 حفظ و تقویت عضلات
۵۵۷	 تقویت قوای جنسی
۵۸۴	 محافظت از پوست

۶۱۸		محافظت از دندان‌ها
۶۲۶		حفظ بینایی
۶۴۳		حفظ شأن و منزلت
۶۴۴		III: هشت ماده‌ی ضد پیری دکتر گریگر
۶۴۵		مقدمه
۶۵۰		مغزیجات
۶۵۱		سبزیجات برگ‌دار
۶۶۴		توت‌ها
۶۷۵		زنوهورمیس و دستکاری microRNA
۷۰۸		پری بیوتیک و پست بیوتیک
۷۳۸		محدودیت کالری
۷۵۸		محدودیت پروتئین
۷۸۴		NAD+
۸۰۲		نتیجه‌گیری
۸۰۸		منابع