

**ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР
КРИСТИН ЛОБЕРГ**

ЕДА И МОЗГ

**Что углеводы делают
со здоровьем, мышлением
и памятью**

МИ∞

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. ПРОТИВ ЗЕРНА	15
Здоровье мозга начинается с вас	25
Тест на факторы риска	40
Вперед, в лабораторию!	43

ЧАСТЬ I ВСЯ ПРАВДА О ЗЕРНЕ

ГЛАВА 1. КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ БОЛЕЗНЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА:

чего вы не знаете о воспалении?	51
Болезнь Альцгеймера: новый тип диабета?	55
Молчаливый мозг под угрозой	63
Воспаление захватывает мозг	71
Жестокая ирония: статины	78
От здоровья мозга к здоровью человека	81

ГЛАВА 2. ЛИПКИЙ БЕЛОК: роль глютена

в воспалении мозга	83
Глютеновый клей	90
Целиакия: история изучения	99
Большой масштаб	105
Избыток глютена в современной пище	111
Признаки чувствительности к глютену	118
Глютеновый патруль	119

ГЛАВА 3. СТРАСТЬ К УГЛЕВОДАМ И СТРАХ ПЕРЕД ЖИРАМИ: правда о реальных врагах

и любимых продуктах вашего мозга	125
Гены жира и наука	131
Немного истории	143

Углеводы, диабет и болезни головного мозга	148
Знакомьтесь: это жир — лучший враг вашего мозга	157
Аргументы в пользу холестерина	164
Статиновая эпидемия и ее связь с дисфункцией мозга	167
Как углеводы повышают уровень холестерина	174
Эректильная дисфункция: это всё в вашей голове	176
ГЛАВА 4. НЕПЛОДОТВОРНЫЙ СОЮЗ, или Мозг в сахаре	182
Сахар и углеводы	186
Диабет предвещает смерть	191
Одна бешеная корова и множество ключей к неврологическим нарушениям	193
Действия на ранних стадиях	204
Чем больше масса тела, тем меньше мозг	206
Сила потери веса	212
Не дайте заменителям сахара себя одурачить	215
Яблоко в день?	218
ГЛАВА 5. ДАР НЕЙРОГЕНЕЗА И МАСТЕР ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ: как изменить свою генетическую судьбу	219
История нейрогенеза	221
Так тренируется ваш новый мозг	228
Ограничение калорий	229
Преимущества кетогенной диеты	235
Куркумин и ДГК	240
Зарядка для мозга	244
Немного об антиоксидантах	246
«Ген Альцгеймера»	251

ГЛАВА 6. УТЕЧКА МОЗГА: как глютен лишает душевного равновесия	254
Роль глютена в поведенческих и двигательных расстройствах	257
Можно ли использовать безглютеновую диету для лечения аутизма?	267
Безнадежное положение	270
Психическая стабильность с помощью диеты	278
Средство от головной боли?	282

ЧАСТЬ II ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ГЛАВА 7. ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО МОЗГА: голодание, жиры и необходимые добавки	296
Сила голодания	297
Что общего между голоданием и кетогенной диетой	301
Добавки, стимулирующие работу мозга	308

ГЛАВА 8. СТИМУЛЯЦИЯ ГЕНОВ как способ улучшения работы мозга	324
Волшебная сила движения	329
Быстрота и ловкость — наши козыри	332
Важность формирования новых сетей	335
Получить результат несложно	338

ГЛАВА 9. СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МОЗГ: контролируйте уровень лептина, чтобы навести порядок в гормональном королевстве	341
Наука сна	344
Власть лептина	349
Обратная сторона медали: грелин	354

ЧАСТЬ III

ПРОЩАЙ, ЗЕРНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!

ГЛАВА 10. НОВАЯ ЖИЗНЬ: четырехнедельный план действий	361
Подготовка к первой неделе	364
Первая неделя: сосредоточиваемся на еде	382
Вторая неделя: сосредоточиваемся на упражнениях	387
Третья неделя: сосредоточиваемся на сне	390
Четвертая неделя: соединяем всё вместе	394
Найдите компромисс	401
ГЛАВА 11. ЕДА КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ МОЗГА: планы питания и рецепты	403
Примерное меню на неделю	409
Рецепты	412
ЭПИЛОГ: магнетическая правда	462
ИСТОЧНИКИ ИЛЛЮСТРАЦИЙ	468
УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ	470
БЛАГОДАРНОСТИ	473
ОБ АВТОРЕ	475

*Первое издание книги «Еда и мозг»
предваряло посвящение:*

*Моему отцу, который в 96 лет
каждое утро собирается к своим
пациентам, хотя вышел на пенсию
более четверти века назад.*

*Спустя шесть лет я посвящаю
новое издание его памяти*

Эта книга дополняет, но не заменяет консультации специалиста. Ее цель — дать полезную информацию общего характера о предмете, которому она посвящена. Она ни в коей мере не заменяет рекомендации медиков, основанные на конкретных заболеваниях, симптомах и проблемах. Если читатель нуждается в советах медицинского характера, касающихся здоровья, диеты и т. п., ему необходимо проконсультироваться с врачом. Автор и издатели не несут ответственности за ущерб и риски, личные или иные, прямо или косвенно возникшие в результате использования или в связи с применением сведений из этой книги.

Ваш мозг — это:

- примерно полтора килограмма вещества;
- более 160 тысяч километров кровеносных сосудов;
- больше нейронных связей, чем звезд в Млечном Пути;
- самый жирный орган вашего тела.

Но, возможно, он страдает прямо сейчас, а вы не догадываетесь об этом.