Еда и мозг на практике. Программа для развития мозга, снижения веса и укрепления здоровья

Автор:
Кристин Лоберг

Еда и мозг на практике. Программа для развития мозга, снижения веса и укрепления здоровья

Кристин Лоберг

Дэвид Перлмуттер

Дэвид Перлмуттер, автор всемирно известных бестселлеров «Еда и мозг» и «Кишечник и мозг», которые уже помогли более чем миллиону человек улучшить физическое, душевное и умственное здоровье, составил практичную пошаговую программу формирования правильного образа жизни. В его книге вы найдете множество рецептов полезных блюд, советы по решению отдельных проблем с пищеварением, базовое двухнедельное меню, а также рекомендации, выходящие за пределы диетологии: это и гигиена сна, и умение справляться со стрессами, и физические упражнения. В общем, все, чтобы перейти к здоровому образу жизни прямо сейчас.

На русском языке публикуется впервые.

Дэвид Перлмуттер, Кристин Лоберг

Еда и мозг на практике. Программа для развития мозга, снижения веса и укрепления здоровья

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения Hachette Book Group, Inc. и Andrew Nurnberg Literary Agency

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

This edition published by arrangement with Little, Brown, and Company, New York, USA. All rights reserved.

© David Perlmutter, MD, 2016

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

Эта книга является информационным изданием, а не руководством по самолечению. В ней представлена информация, которая стала итогом многолетней практической работы и клинических исследований, проведенных автором. Сведения, изложенные в ней, имеют общий характер и не заменяют осмотр или лечение компетентным врачом. Поэтому, прежде чем воспользоваться каким-либо советом из книги, необходимо обязательно проконсультироваться со специалистом.

* * *

Посвящается моей жене Лейзе. Благословение твоей любви – яркий луч света в моей жизни

Введение. Вы сделали правильный выбор

Вы хотите сбросить лишний вес без особых усилий? Иметь прекрасную внешность, отличный сон, сильную иммунную систему, острый ум? Жить без депрессий и тревожных состояний? Хотите быть уверенным в себе и своем благополучии?

Всё это прекрасные цели, и я готов биться об заклад, что вы надеетесь достичь их достаточно скоро. Люди, которые следовали моим рекомендациям, уже увидели результаты. Но следует помнить: серьезных достижений не бывает без тяжелой работы и жертв. Это не так просто – изменить типичный рацион, отказаться от хлеба, газированной воды, апельсинового сока, сахара, круп, булочек, консервов. На пищу без сахара и углеводов за один день не перейдешь. Для этого нужны усилия, но это возможно.

Моя книга «Еда и мозг»[1 - Издана на русском языке: Перлмуттер Д., Лоберг К.Еда и мозг. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205378) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. Прим. ред.] помогла многим людям во всем мире улучшить здоровье – физическое, душевное и умственное. Следом за ней вышла книга «Кишечник и мозг»[2 - Издана на русском языке: Перлмуттер Д., Лоберг К.Кишечник и мозг. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=22958257) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. Прим. ред.], в которой раскрывается важнейшая роль триллионов микробов, населяющих кишечник, в формировании физического здоровья человека. Пришло время объединить эти две большие работы в одну. Главная ее цель – показать вам, что жить можно значительно лучше, чем вы себе представляли. Здесь я познакомлю вас с пошаговой программой для развития мозга, снижения веса и укрепления здоровья.

В этой книге я развиваю рекомендации, которые давал в предыдущих, и предлагаю новые интересные сведения о преимуществах употребления в пищу большего количества жиров и клетчатки, меньшего – углеводов и белков, полного отказа от глютена (клейковины) и правильного поддержания микрофлоры кишечника. В ней есть советы по решению отдельных проблем с пищеварением, базовое двухнедельное меню, множество оригинальных рецептов блюд, а также рекомендации, выходящие за пределы диетологии. Здесь и гигиена сна, и умение справляться со стрессами, и физические упражнения, и пищевые добавки, и еще многое другое. Эта книга подробно рассказывает, как стать здоровым и счастливым.

Обоснование моих общих рекомендаций по питанию вы найдете в книгах«Еда и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205378) и «Кишечник и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=22958257), я советую вам прочесть их. Они ответят на вопрос, ПОЧЕМУ дело с питанием и здоровьем обстоит именно так. А книга «Еда и мозг на практике» расскажет, КАК воспользоваться этим знанием. Если вы уже читали мои работы, то многое из того, о чем говорится здесь, прозвучит для вас не в первый раз. Но это сделано намеренно. Лишнее напоминание укрепит вашу мотивацию к переменам и желание продолжить работу над собой.

Некоторые мои идеи казались новаторскими в 2012 году, когда я начинал писать книгу«Еда и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205378). Однако с того времени многие из них были проверены и подтверждены в научной литературе.

Совершенно новой темой, которой я не касался прежде, стало снижение веса. Хотя в прежних работах я не обещал читателям похудения, знаю от тысяч людей, которые приняли мои рекомендации из книг«Еда и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205378) и «Кишечник и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=22958257), что снижение веса стало одним из очень распространенных и быстрых результатов применения моей программы. Вы не будете ощущать себя сидящим на утомительной диете, не будете испытывать мучительное чувство голода, но лишние килограммы уйдут.

Некоторые из вас берут в руки эту книгу, исходя из предположения, что она всего лишь еще одно руководство по диетам и здоровому образу жизни, предлагающее испытание силы воли. Я с удовольствием готов разочаровать вас. Программа «Еда и мозг» – трамплин, который поможет вам двинуться вперед по пути здорового образа жизни и поддерживать его сколь угодно долго.

Еда – центральная часть моей программы, но важны и другие факторы, которые помогут достичь наилучших результатов: правильный режим питания, сна и физической активности; пропуск завтрака один-два раза в неделю; знание, какие пищевые добавки принимать, а от каких лучше отказаться; снижение стрессовой нагрузки; внимание к отношениям с людьми и забота о себе; умение встречать жизненные трудности с изяществом и легкостью; постановка целей по собственному развитию.

Часть I (#c1) отвечает на вопросы «что?», «зачем?» и «как?». Я разъясню основные правила программы и предложу схему, которая поможет лучше выполнить мои рекомендации. Вы начнете с подготовительного этапа и оцените факторы риска, пройдете некоторые лабораторные тесты и создадите соответствующий настрой. Сами же шаги подразумевают следующее…

Шаг 1. Скорректировать питание и прием лекарств.

Шаг 2. Задействовать собственную стратегию поддержки.

Шаг 3. Научиться правильному планированию.

Часть II (#litres_trial_promo) вооружит вас всеми необходимыми сведениями, чтобы четко следовать моей программе. От того, какие продукты и пищевые добавки употреблять, до того, как правильно организовать сон и физическую активность, а также как применять методики по снижению стрессовой нагрузки.

В части III (#litres_trial_promo) вы найдете итоговые советы и рекомендации, меню легких закусок, типовой список необходимых продуктов, базовое двухнедельное меню и замечательные рецепты.

НЕМНОГО ЛИЧНОГО

Прежде чем перейти к изложению научных данных, я хотел бы поделиться с вами кое-чем личным. С тех пор как в 2013 году вышла моя книга «Еда и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205378), произошло много важных событий. В 2015 году из-за болезни Альцгеймера ушел мой отец, блестящий нейрохирург. Я закрыл медицинскую практику и сосредоточился на распространении своих идей через СМИ и чтение лекций. Мне выпала честь сотрудничать с экспертами в разных областях клинической медицины и биомедицинских исследований, работы которых подкрепили мои рекомендации и выводы.

В начале 2016 года меня постигло горе – я неожиданно потерял любимого друга. Затем я заболел и попал в реанимацию. Вы прочтете об этом в книге, но

достаточно будет сказать, что эти события существенно изменили мой взгляд на жизнь. Они с болезненной очевидностью показали мне опасности стресса и силу любви. Они укрепили во мне уверенность, что поддержка здорового духа и тела выходит далеко за пределы того, что мы едим и сколько времени уделяем физическим упражнениям.

Через день после выхода из больницы я записался в группу йоги вместе с женой и ее матерью. В конце первого занятия наш преподаватель зачитал отрывок из книги, который меня поразил. Книга называлась How Yoga Works («Как работает йога»), и в ней, в частности, говорилось, что для достижения высших целей мы должны стараться сохранять «…смиренное и радостное состояние ума, который в течение всего дня постоянно ищет пути для защиты других людей от возможной беды в том маленьком мире, в котором мы все живем».

Теперь я не принимаю пациентов каждый день, но думаю, что моя цель сейчас – писать, читать лекции, преподавать и делать все, чтобы защитить вас, мои читатели, от неприятностей. Я продолжу общение с людьми, буду выслушивать их рассказы о происходящих с ними изменениях и поддерживать их. Осознание, что можешь изменить чью-то жизнь к лучшему, дает мне огромное удовлетворение. Я хочу, чтобы и вы могли изменить себя с помощью предложенных мной методик. Читая эту книгу, вы уже начинаете свое путешествие к лучшей, более здоровой жизни.

Не так уж важно, что именно заставило вас взять в руки эту книгу – забота о собственном здоровье или благополучии любимого человека, – будьте уверены, перед вами открываются удивительные возможности. И даже если у вас есть какие-то сомнения, поверьте, реализация не так уж трудна. Я уверен, что вы преодолевали и более сложные проблемы. Многие из вас дали жизнь детям, вырастили их, заботились о нуждающихся в помощи, руководили коллективами или боролись с такой тяжелой болезнью, как рак. Даже решение ежедневных жизненных проблем – это уже трудная задача. А впереди вас ждут глубокие и позитивные изменения к лучшему.

Все, о чем я прошу вас на данном этапе, – это проявить ответственность. Вам придется многое изменить в жизни – от образа питания до отношений с людьми. У вас появятся новые привычки и традиции. Вы измените свою жизнь и добьетесь высшей награды: достигнете всех целей, которые я перечислил выше. Вы не будете в нетерпении считать дни, глядя в свое двухнедельное меню, мечтая только о том, чтобы время пролетело побыстрее. Наоборот, вы станете

продвигаться по моей программе с выбранной скоростью и формировать новый образ жизни, лишь внося некоторые коррективы в нынешние привычки.

Пусть моя программа станет новой привычкой. Оставайтесь терпеливы и добры к самому себе. У меня есть друг. Он тоже врач и любит задавать своим пациентам такой вопрос: «Кто, по-вашему, самый важный человек в мире?» И если они без раздумий не отвечают: «Я», он учит их говорить именно так. Потому что это правда: вы самый важный человек в мире. Признайте это. Живите с этим. Вы заслуживаете этого. Выберите здоровье. Это первый шаг на пути к счастливой и благополучной жизни.

Часть I. Добро пожаловать!

Мне подарили книги «Еда и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205378) и «Кишечник и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=22958257) на день рождения – 22 января 2016 года, когда мне исполнился 71 год, и я решил с 1 февраля исключить из своего рациона глютен и сахар. Через 25 дней я успешно преодолел две из трех неврологических проблем: тремор левой руки, нарушение равновесия и ухудшение памяти. Первые две исчезли совсем. В том, что касается памяти, я еще не могу похвастаться существенным улучшением, но не теряю надежды. Мне кажется, что у меня несколько улучшилась речь, потому что до того, как я начал придерживаться этой диеты, момент, когда я терял возможность быстро говорить, наступал достаточно часто. Судя по всему, мой мозг и губы просто не могли нормально взаимодействовать друг с другом. Ну и еще, я сбросил три килограмма лишнего веса!

Антонио Л.

Глава 1. Что такое программа «Еда и мозг»

«В следующие 18 минут четыре американца умрут из-за той пищи, которую едят. Один человек – каждые четыре с половиной минуты. Факт, который трудно осознать. Но это горькая правда». Таким заявлением известный шеф-повар Джейми Оливер открыл свое выступление на очередной конференции некоммерческого фонда «Технологии, развлечения, дизайн» (TED) несколько лет назад. Его слова поразили и участников форума, и миллионы людей, смотревших трансляцию. Оливер возглавляет «крестовый поход» против использования продуктов фабричного изготовления в школах и защищает права детей на здоровую пищу. Существует мнение, что нынешнее поколение детей и подростков вряд ли доживет до старшего и преклонного возраста, как их родители, – главным образом из-за проблем, связанных с ожирением.

Но дело не только в детях. В развитых странах Запада заболевания, связанные с неправильным питанием, убивают больше людей, чем дорожно-транспортные происшествия, криминал, терроризм, войны и все другие болезни, вместе взятые. Ожирение, диабет второго типа, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, остеопороз, деменция и многие виды рака могут быть тем или иным образом связаны с нашим рационом. Все эти недуги человечества существовали и раньше, но не принимали пандемических масштабов.

Я решил стать неврологом, то есть врачом, специализирующимся на расстройствах мозга, 35 лет назад. В первые годы работы моя практика проходила в основном под лозунгом «Поставить диагноз и попрощаться». Часто оказывалось так, что чем-то помочь своим пациентам, а тем более вылечить их я не мог. В то время в распоряжении врача было очень мало средств, что ужасно расстраивало и меня, и пациентов. С тех пор многое изменилось, но не всегда в лучшую сторону. Позвольте мне представить несколько фактов.

Сто лет назад в тройку лидеров причин смертности входили пневмония и грипп, туберкулез и кишечные инфекции. Сегодня картина выглядит иначе. Главными причинами смерти стали заболевания сосудов головного мозга, сердечно-сосудистые расстройства и рак. И хотя к настоящему времени благодаря новым методам профилактики и разработкам фармакологии достигнут существенный прогресс в снижении уровня некоторых хронических заболеваний, в моей профессиональной области – профилактике и лечении расстройств мозга – революционных изменений не произошло. И сейчас это одна из самых острых проблем в медицине. За время работы я слишком часто сталкивался с ситуациями, когда мне приходилось говорить пациентам, что в моем арсенале не осталось средств для их лечения. И это при том, что они страдали

серьезными неврологическими заболеваниями.

Несмотря на многомиллиардные вложения в исследования таких заболеваний и синдромов, как болезни Альцгеймера и Паркинсона, депрессия, синдром дефицита внимания и гиперактивности, аутизм, рассеянный склероз и многих других, мы до сих пор не располагаем действенными методиками и лекарственными препаратами для их лечения. Даже для таких хронических расстройств, как ожирение и диабет, которые сегодня поразили десятки миллионов людей и которые, без сомнения, связаны с болезнями мозга, нет надежных средств лечения. Печальная статистика: в наши дни в США каждая пятая смерть спровоцирована ожирением. Вы удивитесь, но ожирение – на самом деле одна из форм недостаточного питания. Как бы парадоксально это ни звучало, люди едят много, но не получают в достаточном объеме питательных веществ для жизнедеятельности.

Соединенные Штаты входят в десятку богатейших западных стран, в которых смерть от деменции получила за последние 20 лет колоссальное распространение. С 1979 года смертность от болезней мозга выросла в США на 66 % у мужчин и на 92 % – у женщин. По существующим оценкам, в Америке сегодня более 5,4 млн страдающих болезнью Альцгеймера, и это количество вырастет вдвое к 2030 году.

Более 26 % взрослого населения Америки – а это каждый четвертый – страдают от поддающихся диагностике психических заболеваний: от тревожных состояний и перепадов настроения до психических биполярных расстройств и тяжелых депрессий, которые становятся главной причиной недееспособности. Одна из четырех женщин в расцвете лет принимает антидепрессанты и может оказаться заложницей этих лекарств до конца жизни. Когда в последний раз у вас болела голова? Вчера? Прямо сейчас? Головные боли – одна из наиболее распространенных форм недугов мозга. Хотя многих такие боли посещают время от времени, каждый двадцатый страдает ими постоянно. Невероятно, но 10 % американцев мучаются от сильных головных болей – это больше, чем от диабета и астмы, вместе взятых.

Рассеянный склероз – тяжелое аутоиммунное заболевание – поражает во всем мире 2,5 млн человек в год. Почти половина таких пациентов живут в США. Средняя стоимость лечения рассеянного склероза на протяжении жизни пациента составляет $1,2 млн, и современная медицина не может предложить надежного средства от этого недуга. Другие аутоиммунные заболевания в

последнее время также распространяются устрашающими темпами. Я нахожу это одновременно и очень интересным, и очень показательным, но, согласно исследованию палеопатологов (специалистов по изучению болезней наших далеких доисторических предков), человечество не страдало многими аутоиммунными недугами, до того как начало вести оседлый образ жизни и заниматься преимущественно сельским хозяйством. Тогда такие болезни встречались не столь часто, как сейчас. Некоторые из них сегодня встречаются втрое чаще, чем всего лишь несколько десятков лет назад, особенно в развитых странах. Мне нравится, как это объясняет автор книги The Vegetarian Myth («Миф о вегетарианстве») Лиерр Кейт: «Это происходит потому, что зерновые могут обратить тело человека против самого себя. Сельское хозяйство пожирает нас так же, как оно пожирало мир».

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) диагностируется у 4 % взрослых американцев и у более чем 6 млн детей. Поразительно много – 2/3 этих детей – принимают воздействующие на мозг препараты, долговременные побочные эффекты которых никто никогда не изучал. Не можем мы и игнорировать рост числа случаев аутизма. Каждый сорок пятый ребенок или подросток в США в возрасте от 3 до 17 лет когда-нибудь получал диагноз «расстройство аутистического спектра» (РАС). Причем у мальчиков оно встречается в 4,5 раза чаще, чем у девочек. Неудержимый рост количества случаев этого заболевания за последние 15 лет заставил экспертов назвать его современной эпидемией. Что же происходит?

Почему мы стали свидетелями стремительного роста этих недугов? Почему не хватает лекарств и методик для излечения от них? Если у нас так много исследователей, то почему так мало заметен их прогресс? Возможно, мы просто искали не там. Лекарство от этих расстройств может находиться вне нашего мозга и даже вне нашего тела.

Оно в нашей пище.

Оно в том, как мы проживаем каждый день и как относимся к своим решениям и обязательствам.

Оно в нашем отношении к неудачам, болезням, травмам и боли.

Оно в наших отношениях с людьми и социальной ответственности.

Оно в наших взглядах на жизнь.

И оно в этой книге. С ее помощью вы сможете взять под контроль свой мозг, тело и дух. В ней вы найдете решение стоящих перед вами проблем со здоровьем. Я должен подчеркнуть с самого начала, что книга не просто обращает внимание на расстройства мозга. Как я уже отмечал в предыдущих работах, каждое незаразное заболевание связано с другими. Поэтому независимо от того, говорим ли мы о болезни Альцгеймера, диабете или депрессии, между ними много общего.

Теперь позвольте мне стать ненадолго адвокатом дьявола. Несмотря на современные обширные познания в медицине, развитие любой болезни в пределах человеческого тела по-прежнему остается загадкой, даже для самых образованных и блестящих представителей рода человеческого, которые составляют славу медицинской науки. Мы разгадали геном человека, ДНК, создали самые современные методы и аппаратуру для диагностики и исследований, произвели революцию в лечении самых разных заболеваний, разработали вакцины, антибиотики и другие противоядия от всех известных агрессоров, угрожающих нашему организму. И тем не менее мы не можем найти ответ на вопрос: почему кто-то умирает сравнительно молодым, а кто-то сохраняет силы и в девяносто лет? Почему кто-то в восемьдесят пять выглядит на двадцать лет моложе, а кто-то – на пятьдесят с лишним, когда ему еще не исполнилось и сорока? Мы часто слышим о спортсменах, у которых не было факторов риска и которые неожиданно умирали от сердечного приступа, о людях, ставших жертвами рака легких, хотя они никогда не курили, или о худощавых и крепких пожилых людях, у которых диагностируют диабет или раннюю деменцию. Чем можно объяснить этот феномен?

Приходится признать, что то, как функционирует человеческий организм, по-прежнему остается для нас тайной. Гораздо легче и дешевле предупреждать болезнь, чем лечить ее. Однако точечной профилактики, направленной на предотвращение конкретного заболевания, не существует. Необходимо уважать свое тело как цельный и сложный механизм. Это главная идея, которая лежит в основе моей программы.

Каждый день я встречаюсь с людьми, которые делают все возможное, чтобы сохранить и улучшить здоровье. Они часто становятся жертвами сомнительных, непроверенных методик и неправильного питания. И даже не подозревают об этом. Они жалуются на симптомы, характерные для разных расстройств:

нехватку сил, трудности с избавлением от лишнего веса, проблемы с пищеварением, бессонницу, головные боли, низкое либидо, депрессию, тревожные состояния, проблемы с памятью, усталость, боли в суставах, аллергию. «Еда и мозг на практике» – это обращение ко всем, кто не обрел пока настоящего здоровья и способности поддерживать его постоянно. Все дороги к отличному здоровью и идеальному весу начинаются с простого жизненного выбора.

Еда – это гораздо больше, чем топливо для выживания тела. Еда – это информация. Под этим я подразумеваю, что пища обладает достаточным потенциалом, чтобы воздействовать на то, как проявляет себя ваш геном – ваша ДНК. В биологии это явление называется эпигенетикой[3 - Эпигенетика – в биологии, в частности генетике, представляет собой изучение закономерностей эпигенетического наследования – изменения экспрессии генов или фенотипа клетки, вызванного механизмами, не затрагивающими последовательности ДНК. Прим. ред.]. Эпигенетика изменила наш взгляд на ДНК и на то, что мы едим. На фундаментальном уровне пища помогает устанавливать связь между образом мышления и тем, как мы себя чувствуем. От того, что мы едим, зависит то, как мы ощущаем жизнь и удовлетворяем потребности организма в питательных веществах. То, что мы делаем на работе, в своем окружении, в повседневных заботах, в своих усилиях преодолеть стресс, справиться с недомоганиями и решить возникающие проблемы, влияет на наше тело и определяет риск возникновения серьезных заболеваний. И именно оптимизация врожденных потребностей организма и составляет суть моей программы.

Программа «Еда и мозг» поможет при следующих расстройствах:

синдром дефицита внимания и гиперактивности;

астма;

аутизм;

аллергии и чувствительность к пищевым продуктам;

хроническая усталость;

хронические боли;

перепады настроения и прочие расстройства, включая депрессию и тревожные состояния;

диабет и непреодолимая тяга к сладкому и газированным напиткам;

изжога и гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь;

лишний вес и ожирение, а также трудности с похудением;

проблемы с памятью и сложности с концентрацией внимания;

головные боли и мигрени;

хронические запоры или диареи;

частые простудные или инфекционные заболевания;

проблемы с кишечником, включая глютеновую энтеропатию, вздутие живота, язвенный колит и болезнь Крона;

дисфункция щитовидной железы;

рассеянный склероз;

фибромиалгия;

бесплодие;

бессонница;

боли в суставах и артриты;

высокое артериальное давление;

атеросклероз;

хроническая молочница;

кожные заболевания, такие как угревая сыпь, экзема и псориаз;

плохой запах изо рта, пародонтоз и заболевания зубов;

синдром Туретта;

проблемы менструального цикла и менопаузы.

Но вам не нужно болеть, чтобы получить от программы значительный положительный эффект. Им можно воспользоваться, даже если у вас сравнительно хорошее здоровье. Так что в любом случае эта программа – для вас, независимо от того, хотите вы улучшить физическое и душевное состояние или просто прожить более здоровую и продолжительную жизнь.

Большинство из вас почувствуют позитивное влияние программы уже в первые несколько дней. Но потребуется больше времени, чтобы она оказала продолжительный эффект на клеточном и метаболическом уровне. Какое-то время уйдет и на перемены в мышлении, чтобы вы смогли наслаждаться новым образом жизни. При этом неважно, сколько раз в прошлом вы терпели неудачи и насколько сильны ваши сомнения в эффективности моей программы. Важно одно – сосредоточиться на своих целях и верить, что здоровье и счастье ждут вас.

Глава 2. Основные цели

Если вы живете как большинство людей, то, конечно, не можете оторваться от дел и отдохнуть месяц-другой на курорте или в специализированном центре с лечебными источниками, сконцентрироваться исключительно на правильном питании, снятии стресса и физических занятиях дважды в день. Я написал эту книгу, чтобы вооружить вас необходимыми средствами для получения

максимальных результатов в кратчайшие сроки. И ожидаю, что вы продолжите заниматься каждодневными делами и постараетесь внести в свой распорядок те изменения, которые я предлагаю.

Я попрошу вас начать с обязательных упражнений (см. ниже (#litres_trial_promo)) и серьезно прислушаться к моим советам и рекомендациям. Некоторые из них будет достаточно легко выполнить, например совет пить много воды и вести специальный дневник. Другие потребуют больше времени. Например: упорядочивание сна, добавление к физическим занятиям силовых упражнений, самосозерцание и исключение глютена, злаков и сахара из рациона. И в этом нет ничего страшного.

К сожалению, многие из нас с запозданием реагируют на возникающие проблемы и не предупреждают их. Мы забываем заботиться о себе и склонны скорее принимать на себя ответственность за других, чем за себя. Некоторые из нас не замедляют бег и ничего не меняют в жизни, пока не столкнутся с болезнью или травмой. И лишь тогда ищут какие-то пути… если только могут найти их. Мы усиливаем негатив, убеждая себя, что когда достигнем того-то или заработаем столько-то денег, то обязательно начнем заботиться о себе. Но, поверьте, на самом деле в реальной жизни так происходит очень редко. Ко времени, когда вы вынуждены меняться, достичь в этом успеха становится очень трудно. Вы уже настолько измотаны, что у вас не хватает сил, чтобы сделать что-то, кроме как ждать серьезного диагноза, а потом уповать на чудесное действие лекарств. Я знаю многих людей, которые уже в середине жизни сталкиваются с серьезными болезнями. Несмотря на то что к этому времени они располагают всеми возможностями для получения высококвалифицированной медицинской помощи, нередко уже оказывается просто поздно. Моя цель – побудить вас измениться, уберечь себя от такой судьбы и избавиться от проблем со здоровьем, которые у вас уже есть, чтобы вы могли наслаждаться более высоким качеством жизни. Разве не замечательно, если вы будете меньше зависеть от лекарств и больше полагаться на силы собственного организма?

Меня удивляет: в разгул эпидемии хронических болезней и психических расстройств столь немногие из нас задумываются, как их образ жизни влияет на физическое благополучие. К сожалению, человек по природе предпочитает легкие пути, ведь так просто попросить рецепт и выпить лекарство, которое заставит исчезнуть проблемы. Действительно, выбор и соблюдение определенного режима питания и отказ от вредных привычек требуют от

человека некоторых усилий, но это точно не подвиги Геракла. Чем скорее у вас появится мотивация двигаться вперед, тем быстрее вы начнете лучше себя чувствовать.

Помня об этом, давайте пройдемся по основным целям, которых поможет достичь созданная мной программа:

• уменьшить и начать контролировать воспалительные процессы;

• превратить тело в машину для сжигания жира;

• сбалансировать уровень полезных бактерий в кишечнике;

• сбалансировать гормональный фон и увеличить чувствительность к лептину (гормону, регулирующему энергетический обмен);

• взять гены под контроль;

• сбалансировать жизнь.

Рассмотрим их по очереди. По ходу дела я буду рассказывать вам о научных аспектах каждого пункта.

УМЕНЬШАЙТЕ И КОНТРОЛИРУЙТЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Одним из основных открытий западной медицины за время моей карьеры было то, что в основе большинства болезней и функциональных расстройств, возникающих у людей, включая избыточный вес и нарушения работы мозга, лежат воспалительные процессы. Это естественная оздоровительная реакция организма, которая настраивает иммунную систему на борьбу с чужеродными агентами или повреждением. Независимо от того, сопротивляется он простуде или пытается справиться с растяжением связок, именно воспаление становится краеугольным камнем процесса выздоровления, потому что воспаление может стать хроническим.

Определенная порция воды из пожарного рукава, рассчитанная на то, чтобы погасить огонь, – это одно, но если оставить воду включенной на продолжительное время, то возникнет другая проблема. У миллионов людей воспалительные процессы всегда находятся в режиме «включено». Их иммунная система работает постоянно, но совсем не так, как когда болит горло или они поранились. То воспаление, от которого страдают эти люди, систематическое – медленно протекающее общее расстройство, обычно не ограниченное какой-то одной областью. Кровоток разносит его продукты по всему организму, поэтому наличие постоянного воспалительного процесса можно выявить с помощью анализа крови.

Многие биологические субстанции, появляющиеся в результате воспаления, вредны для наших клеток. Они заставляют их неправильно функционировать или вовсе разрушают. Неудивительно, что серьезные научные исследования указывают на хронические воспаления как первопричину заболеваний. Воспаление воздействует даже на наше настроение. Первое, что я обычно слышу от людей, которых начинаю обследовать, – это то, что их болезнь или недомогание оказывает на них не только физиологическое, но и психологическое влияние. Новые научные открытия говорят, что причины таких тяжелых расстройств, как депрессии, кроются в воспалениях, а не обязательно в дефиците или дисбалансе нейрохимических веществ.

Программа «Еда и мозг» предлагает возможности для уменьшения остроты воспалений и взятия их под контроль. Вы введете в свой образ жизни такие элементы и научитесь применять такие методы, которые сведут воспалительные процессы к минимуму. Некоторые продукты из рекомендуемого рациона (например, куркума) описывались в медицинских трактатах на протяжении двух тысяч лет, но только в последнее десятилетие ученые приблизились к пониманию их богатого биохимического состава. Справиться с воспалительными процессами вам поможет не только то, что вы едите, но и физические упражнения, и здоровый сон.

ПРЕВРАТИТЕ ТЕЛО В МАШИНУ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Главным тезисом моей книги «Еда и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205378) стало утверждение, что не углеводы, а жир на протяжении всего эволюционного процесса был более предпочтительным «топливом» для нашего метаболизма. Диетолог Нора

Гедгаудас прекрасно говорит об этом в своей книге Primal Body, Primal Mind («Первобытное тело, первобытный мозг»): «99,99 % наших генов сформировались еще до появления сельского хозяйства».

Как Homo sapiens мы похожи на любое человеческое существо, которое жило на этой планете. А как вид природа нас создавала десятками тысяч лет. На протяжении большей части последних 2,6 млн лет пища наших предков состояла в основном из охотничьей добычи и некоторого количества собранных плодов и кореньев. Человек всегда рассматривал жир как высококалорийный источник энергии, обеспечивавший его силой. По некоторым оценкам, в доисторические времена люди потребляли в десять раз больше жиров, чем сегодня. В наши дни многие боятся «жирных» диет, проводя между ними и лишним весом знак равенства. Истина как раз в обратном. Ожирение и его метаболические последствия связаны с пристрастием людей к продуктам, содержащим углеводы. Люди продолжают искать этикетки со словами «обезжиренный», «с низким содержанием жира», «мультизлаковый», «из естественных злаков» и тому подобными, то есть предпочитают именно те продукты, которые оказывают негативное воздействие на мозг и тело. Потребляя углеводы, мы запускаем процесс выработки организмом энзимов под названием «липопротеин липаза», которые переносят жир в клетки. Синтезируемый при употреблении углеводов инсулин еще больше активизирует производство энзимов, а они способствуют отложению жира (об инсулине я расскажу подробнее дальше). «Хороший» жир не имеет таких свойств.

Потребность человеческого организма в углеводах практически равна нулю.

Когда я говорю людям, что мы можем не только выживать, но и процветать, совсем не потребляя углеводов, но используя в пищу много жиров, то часто встречаю изумленные взгляды. Но в последнее время реакция меняется. Совсем недавно нам говорили, что мозг нуждается в глюкозе и что мы получаем ее из углеводов. В конце концов выяснилось, что да, нашему мозгу нужна глюкоза, но наш организм может вырабатывать ее самостоятельно. И толстыми нас делает сахар, а не жир.

То же самое можно сказать и о холестерине: употребление продуктов с высоким содержанием холестерина не оказывает влияния на его уровень в нашей крови. А часто провозглашаемая связь между высоким уровнем холестерина и риском

сердечно-сосудистых заболеваний не соответствует истине. Сотни тысяч поколений потребляли животные белки и насыщенные жиры. И все равно нам говорят, что такие жиры опасны. Тому факту, что примерно 50 % жиров в молоке кормящей матери насыщенные, пришлось долго пробивать дорогу, чтобы послужить доказательством ценности и важности насыщенных жиров.

Итак, что же происходит, когда вы существенно снижаете потребление углеводов и получаете большую часть необходимых калорий из жиров? Вы превращаете свое тело в фабрику по сжиганию жира. Когда вы придерживаетесь диеты с низким содержанием углеводов, минимальным присутствием белков и богатой здоровыми жирами и клетчаткой, вы заставляете свое тело использовать в качестве топлива не глюкозу, а жир. Если точнее, вы побуждаете организм обращаться за энергией к особым органическим веществам, кетонам. При отсутствии углеводов печень производит кетоны из жирных кислот или отложений жира. Они поступают в кровь и доставляются в мозг и другие органы, где используются в качестве биологического топлива. Так называемые кетоновые диеты, то есть те, в которых 80–90 % калорий поступает с жирами, а остальные – с клетчаткой (из мякоти фруктов и овощей) и высококачественными белками, – основа основ этой программы.

В кетогенном рационе нет ничего особенно нового или модного. Различные варианты такого питания использовались веками. Они успешно применялись для лечения не поддающейся лекарствам эпилепсии у детей еще с 1920-х годов. Последние исследования и клинические испытания доказывают, что кетогенные диеты помогают при лечении многих неврологических и психических заболеваний – от головных болей и проблем со сном до маниакально-депрессивного синдрома, аутизма, рака мозга и других.

Когда ваше тело производит кетоны, чтобы использовать их в качестве источника энергии вместо глюкозы, оно находится в состоянии кетоза[4 - Кетоз, или кетоацидоз, – состояние, развивающееся из-за углеводного голодания клеток, когда организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетоновых тел. Появление кетоза в результате эволюции – одна из приспособительных реакций на отсутствие углеводов в пище. Прим. перев.]. Умеренный кетоз полезен для здоровья. В таком состоянии мы обычно просыпаемся по утрам, когда печень мобилизует жир на снабжение питательными веществами «проголодавшихся» органов. И сердце, и мозг работают в это время на кетонах на 25 % эффективнее, чем на сахаре, содержащемся в крови, поскольку производят больше энергии на

единицу полученного кислорода. Наш мозг потребляет 20 % всех энергоресурсов организма, и под воздействием кетонов у нас активно образуются новые здоровые клетки мозга.

Все неврологические болезни могут иметь собственные причины для возникновения и свои характеристики, но все объединяет то, что они сопровождаются дефицитом производства организмом энергии. Научные эксперименты показали, что кетоз активизирует гиппокамп – главный центр мозга, отвечающий за обучение и память. При болезнях мозга, связанных со старением, часто происходит дегенерация гиппокампа, что приводит к когнитивным проблемам и потере памяти. Но чем большими запасами энергии располагают нейроны, тем активнее они противостоят стрессам, вызываемым болезнями.

Следует добавить, что даже в состоянии кетоза наш организм, как правило, сохраняет нормальный уровень сахара в крови. Вы не почувствуете негативного влияния низкого уровня глюкозы, потому что ваше тело способно добывать ее из некоторых аминокислот и продуктов распада жирных кислот. (Как мы увидим в части II, существует вид кетонов, который служит наиболее важным альтернативным источником энергии и предотвращает остановку выработки глюкозы в мышцах.)

Рацион, описанный в части II, строится на главном кетогенном принципе: уменьшить содержание углеводов до такого уровня, чтобы организм был вынужден начать сжигать жир, при этом хороший жир и другие факторы должны запустить мощный здоровый метаболический механизм. Но главное все же – потреблять правильные жиры.

СБАЛАНСИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ В КИШЕЧНИКЕ

Во время публичных выступлений я часто цитирую Уилли Саттона, одного из самых известных грабителей XX века. Однажды его спросили, почему он грабит банки, и он ответил: «Потому что деньги именно там». Если вы хотите понять проблемы мозга, то на нем вы и должны сконцентрироваться. Верно? Но здесь-то и начинается самое интересное. Последние научные исследования показывают, что причины многих расстройств деятельности мозга кроются не в нем самом, а, скорее, в теле человека, а еще точнее – в его кишечнике. Поэтому оптимизация работы органов пищеварения, и особенно кишечника – как естественного

барьера, стены, которая отделяет внутреннюю часть кишечника от кровотока, – имеет первостепенное значение.

Наша пищеварительная система в самом примитивном понимании – биологический трубопровод протяженностью от рта до ануса. Все, что вы употребите в пищу и не переварите, пройдет по нему и выйдет наружу. Одна из важнейших функций этой системы – предотвратить попадание посторонних субстанций в кровь, а с ней – в важные органы и ткани, включая мозг.

Пищеварительная система и мозг очень тесно связаны. Органы желудочно-кишечного тракта влияют на риск возникновения у человека нейродегенеративных расстройств, таких как болезни Альцгеймера или Паркинсона. В книге «Кишечник и мозг» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=22958257) я подробно рассказывал о научных аспектах микробиома, особенно о его связи с мозгом. Со времени выхода книги появились новые научные данные, и они подтверждают основные из сделанных мною выводов. Например, проведенное в 2015 году в Европе масштабное исследование выявило тесную связь между нездоровой микрофлорой кишечника – ее еще часто называют кишечным дисбиозом (дисбактериозом) – и развитием болезни Паркинсона.

Что же представляет собой микробиом? Он состоит из огромного количества разных организмов – по большей части бактерий, населяющих кишечник. Продукты метаболического обмена этих микроорганизмов и их генетический материал также составляют часть микробиома. Удивительно, но 99 % всего генного материала нашего тела содержится как раз в микробиоме! Это сообщество микроорганизмов поддерживает нашу физиологию, включая процессы, происходящие в мозге.

Сегодня мы знаем, что образ жизни помогает формировать и поддерживать наш микробиом и что состояние микробиома определяет эффективность нашей иммунной системы, уровень имеющихся воспалений и риск возникновения таких заболеваний, как депрессии, ожирение, кишечные расстройства, рассеянный склероз, астма и даже рак. И действительно, Национальный институт онкологии США недавно опубликовал данные, свидетельствующие о том, что определенные кишечные бактерии регулируют и «воспитывают» иммунную систему человека таким образом, чтобы она уменьшала рост опухолей. Более того, бактерии, содержащиеся в нашем кишечнике, помогают увеличить эффективность некоторых уже хорошо апробированных противораковых методик. Эти бактерии

способны на многое: они помогают организму создавать нейромедиаторы и витамины; поддерживают нормальное функционирование всей системы пищеварения; обеспечивают защиту от инфекций; активируют обменные процессы и усвоение пищи; поддерживают нормальное содержание сахара в крови. Микробиом влияет даже на то, полнеем мы или сохраняем оптимальный вес, голодны мы или сыты.

Команда известных ученых из Стэнфордского университета и Калифорнийского университета в Сан-Франциско утверждает: «Последние открытия убеждают нас в том, что микробиом человека – это скорее орган, чем просто сопутствующий элемент. Входящие в него микроорганизмы не только вносят огромный вклад в здоровье человека, но и представляют собой основополагающий компонент его физиологии».

В неврологии новые исследования открывают дорогу революционным подходам для облегчения страданий пациентов. Мои рекомендации в контексте последних научных достижений – это новые возможности, которыми можно воспользоваться для укрепления здоровья. При благоприятном стечении обстоятельств вы почувствуете положительные результаты уже через несколько недель.

Микробиом всюду. Существуют микробиомы, которые наполняют океаны, почву, пустыни, леса и атмосферу. И все эти крошечные организмы поддерживают жизнь на Земле. Проблема микробиомов захватила научный мир, по всей планете создается множество многомиллионных проектов по их изучению. Интересный факт: микроорганизмы водной поверхности Земли производят 50 % кислорода, которым мы дышим, и поглощают углекислый газ. Живущие в океанских глубинах метанотрофные бактерии (они способны поглощать метан) – мощный барьер на пути развития парникового эффекта. Здоровье планеты зависит от существующих на ней сообществ бактерий.

Одна из главных областей, в которой усердно трудятся наши кишечные бактерии, – это проницаемость желудочно-кишечного тракта. Когда мы говорим о ней или о фильтрационной способности (а особенно когда касаемся проблем так называемого дырявого кишечника), то имеем в виду прежде всего вопрос функционирования клеток, выстилающих внутреннюю поверхность кишечника и контролирующих попадание питательных веществ в кровоток. Если эти клетки и

их соединения повреждаются, они утрачивают способность пропускать нужные вещества (питание) и отторгать вредные (потенциальные угрозы). Как хорошие стражники, эти межклеточные соединения в значительной мере контролируют уровень воспалительных процессов в организме.

Многие консервативно настроенные ученые и врачи в течение долгого времени отрицали право на существование термина «дырявый кишечник», особенно это касалось его связи с аутоиммунными заболеваниями. Но сейчас многочисленные серьезные исследования доказали, что, когда повреждается внутренний желудочно-кишечный барьер человека, микрофлора кишечника не может в достаточной степени защитить эпителий, выстилающий его стенки. В результате человек становится подвержен риску развития (из-за все возрастающего уровня воспалений и активной реакции иммунной системы) целого ряда заболеваний, среди которых ревматоидный артрит, пищевые аллергии, астма, экзема, псориаз, воспалительные заболевания кишечника, глютеновая энтеропатия, диабет 1-го и 2-го типа и даже рак, аутизм, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Согласно новым научным открытиям, именно состояние «стены» нашего пищеварительного тракта определяет, нормально мы воспринимаем пищу или болезненно реагируем на нее. Повреждения стенок желудочно-кишечного тракта могут привести к тому, что содержащиеся в продуктах токсины, например глютен и патогены, начнут проникать в организм и провоцировать сбои в работе иммунной системы. Это способно затронуть не только нашу систему пищеварения, но и кости, кожу, почки, поджелудочную железу, печень и мозг.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Издана на русском языке: Перлмуттер Д., Лоберг К.Еда и мозг. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205378) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. Прим. ред.

2

Издана на русском языке: Перлмуттер Д., Лоберг К.Кишечник и мозг. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=22958257) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. Прим. ред.

3

Эпигенетика – в биологии, в частности генетике, представляет собой изучение закономерностей эпигенетического наследования – изменения экспрессии генов или фенотипа клетки, вызванного механизмами, не затрагивающими последовательности ДНК. Прим. ред.

4

Кетоз, или кетоацидоз, – состояние, развивающееся из-за углеводного голодания клеток, когда организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетоновых тел. Появление кетоза в результате эволюции – одна из приспособительных реакций на отсутствие углеводов в пище. Прим. перев.

Купить: https://tellnovel.com/ru/kristin-loberg/eda-i-mozg-na-praktike-programma-dlya-razvitiya-mozga-snizheniya-vesa-i-ukrepleniya-zdorov-ya

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить