

ОБНОВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ
МЕЖДУНАРОДНОГО БЕСТСЕЛЛЕРА

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР

при участии Кристин Лоберг



*Что углеводы делают со здоровьем,
мышлением и памятью*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	ПРОТИВ ЗЕРНА	17
	Здоровье мозга начинается с вас	25
	Тест на факторы риска	37
	Вперед, в лабораторию!	39

ЧАСТЬ I

ВСЯ ПРАВДА О ЗЕРНЕ

43

ГЛАВА 1	КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ	
	БОЛЕЗНЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА:	
	ЧЕГО ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ О ВОСПАЛЕНИИ?	45
	Болезнь Альцгеймера: новый тип диабета?	48
	Молчаливый мозг под угрозой	54
	Воспаление захватывает мозг	60
	Жестокая ирония: статины	66
	От здоровья мозга к здоровью человека	68

ГЛАВА 2	ЛИПКИЙ БЕЛОК: РОЛЬ ГЛЮТЕНА	
	В ВОСПАЛЕНИИ МОЗГА	69
	Глютеновый клей	75
	Целиакия: история изучения	81
	Большой масштаб	86
	Избыток глютена в современной пище	90
	Признаки чувствительности к глютену	96
	Глютеновый патруль	97
ГЛАВА 3	СТРАСТЬ К УГЛЕВОДАМ И СТРАХ ПЕРЕД	
	ЖИРАМИ: ПРАВДА О РЕАЛЬНЫХ ВРАГАХ	
	И ЛЮБИМЫХ ПРОДУКТАХ ВАШЕГО МОЗГА	101
	Гены жира и наука	106
	Немного истории	115
	Углеводы, диабет и болезни	
	головного мозга	119
	Знакомьтесь: это жир — лучший враг	
	вашего мозга	126
	Аргументы в пользу холестерина	131
	Статиновая эпидемия и ее связь	
	с дисфункцией мозга	134
	Как углеводы повышают уровень	
	холестерина	139
	Эректильная дисфункция:	
	это всё в вашей голове	141
ГЛАВА 4	НЕПЛОДОТВОРНЫЙ СОЮЗ,	
	ИЛИ МОЗГ В САХАРЕ	145
	Сахар и углеводы	148
	Диабет предвещает смерть	152

ОГЛАВЛЕНИЕ

Одна бешеная корова и множество ключей к неврологическим нарушениям	153
Действия на ранних стадиях	161
Чем больше масса тела, тем меньше мозг	163
Сила потери веса	167
Не дайте заменителям сахара себя одурачить	170
Яблоко в день?	172
ГЛАВА 5 ДАР НЕЙРОГЕНЕЗА И МАСТЕР ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ: КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ГЕНЕТИЧЕСКУЮ СУДЬБУ	173
История нейрогенеза	175
Так тренируется ваш новый мозг	180
Ограничение калорий	181
Преимущества кетогенной диеты	185
Куркумин и ДГК	188
Зарядка для мозга	192
Немного об антиоксидантах	193
«Ген Альцгеймера»	197
ГЛАВА 6 УТЕЧКА МОЗГА: КАК ГЛЮТЕН ЛИШАЕТ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ	199
Роль глютена в поведенческих и двигательных расстройствах	202
Можно ли использовать безглютеновую диету для лечения аутизма?	209
Безнадежное положение	212
Психическая стабильность с помощью диеты	217
Средство от головной боли?	220

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

229

10

ГЛАВА 7	ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО МОЗГА: ГОЛОДАНИЕ, ЖИРЫ И НЕОБХОДИМЫЕ ДОБАВКИ	231
	Сила голодания	232
	Что общего между голоданием и кетогенной диетой	235
	Добавки, стимулирующие работу мозга	240
ГЛАВА 8	СТИМУЛЯЦИЯ ГЕНОВ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА	253
	Волшебная сила движения	256
	Быстрота и ловкость — наши козыри	259
	Важность формирования новых сетей	261
	Получить результат несложно	263
ГЛАВА 9	СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МОЗГ: КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ЛЕПТИНА, ЧТОБЫ НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ГОРМОНАЛЬНОМ КОРОЛЕВСТВЕ	265
	Наука сна	267
	Власть лептина	271
	Обратная сторона медали: грелин	275

ПРОЩАЙ, ЗЕРНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!**277**

11

ГЛАВА 10	НОВАЯ ЖИЗНЬ: ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНЫЙ	
	ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	281
	Подготовка к первой неделе	283
	Первая неделя: сосредоточиваемся на еде	298
	Вторая неделя: сосредоточиваемся	
	на упражнениях	302
	Третья неделя: сосредоточиваемся на сне	303
	Четвертая неделя: соединяем всё вместе	308
	Найдите компромисс	313
ГЛАВА 11	ЕДА КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ МОЗГА:	
	ПЛАНЫ ПИТАНИЯ И РЕЦЕПТЫ	315
	Примерное меню на неделю	319
	Рецепты	323
ЭПИЛОГ:	МАГНЕТИЧЕСКАЯ ПРАВДА	377
ПРИМЕЧАНИЯ		381
ИСТОЧНИКИ ИЛЛЮСТРАЦИЙ		407
УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ		409
БЛАГОДАРНОСТИ		412
ОБ АВТОРЕ		414

ВВЕДЕНИЕ

ПРОТИВ ЗЕРНА

*Главный принцип мудрости
в том, что нужно
поддерживать порядок,
а не исправлять беспорядок.
Лечить болезнь после того,
как вы заболели, все равно
что копать колодец, когда
захотелось пить, или ковать
оружие, когда война уже
началась.*

~ Хуан-ди Нэй-цзин, II век до н. э*.

Эта книга, впервые вышедшая в 2013 году, бросала вызов современным догмам диетологии. Она строилась на пользе сокращения углеводов, отказе от глютена и увеличении потребления высококачественных пищевых жиров. Все шло вразрез с господствующими взглядами

* Хуан-ди Нэй-цзин («Канон Желтого императора о внутреннем») — основополагающий трактат традиционной китайской медицины. Несмотря на стоящее в названии имя правителя Китая Хуан-ди, считается, что он к авторству отношения не имел. (Здесь и далее прим. переводчика, если не указано иное.)

на здоровое питание. Я раздвигал границы устоявшихся норм не только в сторону серьезного ограничения сахара, углеводов и добавления пищевого жира, но и в сторону кетоза и обращения к мощным возможностям периодического голодания. Это привело к масштабным дискуссиям о лечебных диетах и пищевых привычках как части образа жизни. Мне приятно думать, что я начал революцию. Работу следует продолжать, особенно теперь, когда я потерял отца из-за болезни Альцгеймера.

Однако разжигал я революцию не в одиночку. Движению способствовали читатели, которые поменяли свои пищевые привычки и ощутили положительные результаты. Эти результаты мотивировали их на другие благоприятные изменения, которые в совокупности стали огромными преобразованиями — микро перешло в макро. Они повысили общее качество своей жизни и поделились историей с другими людьми. Нет ничего более убедительного, чем распространение идей старым добрым сарафанным радио. В нынешнем переработанном издании я обращаюсь и к тем, кто читал прежний вариант, и к тем, кто впервые встречается со мной и моей концепцией. Добро пожаловать! Надеюсь, вы получите возможность управлять своим здоровьем так, как никогда ранее.

Критиковали меня изрядно (мои советы явно не способствовали благополучию мукомольной и сахарной промышленности), однако результаты, достигнутые теми, кто выполнял рекомендации книги «Еда и мозг», говорили сами за себя. Бесчисленные читатели, всю жизнь борющиеся с разнообразными хроническими проблемами — от тревожных расстройств, синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и когнитивной дисфункции до воспалительных заболеваний, расстройств настроения и депрессии, нейродегенеративных заболеваний, диабета и ожирения, — в итоге сумели изменить к лучшему свою судьбу¹. В этой книге я тоже привожу положительные отзывы — они озаглавлены «Реальная история».

Книга «Еда и мозг» разошлась по всему миру, она напечатана тиражом свыше миллиона экземпляров и переведена на 30 языков.

Это продолжает изумлять меня, и я смущен причастностью к тому, что помог улучшить здоровье такому огромному количеству людей. Успех книги дал мне возможность путешествовать по миру и встречаться с врачами, учеными, специалистами в области здравоохранения и с обычными людьми. Одно из самых радостных событий произошло в 2017 году, когда я делился своими взглядами на здоровье мозга во Всемирном банке, и презентация транслировалась по всей планете. Я участвовал во множестве публичных и частных мероприятий, читал лекции в медицинских институтах, выступал в профильных изданиях и средствах массовой информации, развивая тему, которой посвящена книга «Еда и мозг».

Но в этом новом издании я должен шагнуть дальше.

В основе медицины в современной Америке лежит система, недальновидно сосредоточенная на лечении путем симптоматической терапии².

Причинность игнорируется. Предотвращение болезней ущемляется и сдвигается в область альтернативных методик. Можно с едкой иронией наблюдать, как избранные нами государственные деятели обсуждают преимущества финансирования постоянно меняющихся планов по здравоохранению, в которых мало общего со здоровьем и много — с болезнями. Однако ясно, что обе наши партии с энтузиазмом соглашались, что у американцев должен быть доступ к таблеткам, и их должно быть в достатке.

С моей точки зрения, не просто полезно, но и жизненно необходимо распространять информацию, что с помощью простых мер люди могут предотвращать заболевания вроде болезни Альцгеймера, для которых не существует эффективного лечения. Слово «доктор» подразумевает «учитель». И сейчас, когда множество докторов погрязли в выписывании лекарств, самое время сделать шаг назад, пересмотреть нынешнюю науку и рассказать всем, что у пациентов, о которых мы заботимся, есть выбор.

С 2013 года в науках о питании и о мозге произошло многое, и публикации самых уважаемых академических учреждений сейчас полностью одобрили принципы, изложенные в книге «Еда и мозг»,

о которых пойдет речь и в этом новом издании. Даже правительство США изменило свои рекомендации по питанию, отступив от одобрения диет с низким содержанием жиров и холестерина и приблизившись к моей концепции. Времена меняются!

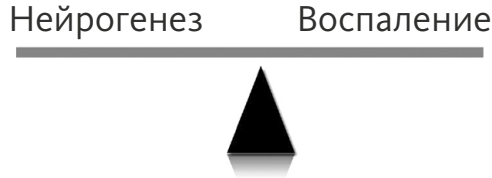
В 2013 году в сфере здравоохранения циркулировали определенные мифы — подобно плохим слухам. Мы все еще жили в мире, где считалось, что все пищевые жиры неким образом связаны с риском заболеваний (включая ожирение), чувствительность к глютену обсуждалась только в контексте целиакии*, и никто из ученых не отважился продвигать идею стимулирования роста и размножения мозговых клеток с помощью простых изменений образа жизни. Спустя пять лет накопились доказательства, сегодня мы больше знаем о том, что вносит вклад в ухудшение работы мозга и заболевания вроде болезни Альцгеймера.

В первом издании я утверждал, что главная причина отказа от еды, содержащей глютен, — ее роль в усугублении воспалений. В книге, лежащей перед вами, мы не только опять обратимся к исходным работам, но и рассмотрим более новые, четко определяющие механизм воспаления, вызываемого глютенном. В 2015 году авторы опубликованного в журнале *Nutrients* исследования обнаружили, что глиадин — белок, найденный в глютене, — связан с проницаемостью стенок кишечника у всех людей³. Эта работа основывалась на революционных открытиях доктора Алессіо Фасано из Гарварда, который разгадал, каким образом глютен производит изменения в слизистой оболочке кишечника. Повышенная проницаемость его стенок усиливает производство химических медиаторов воспаления. И не обманывайтесь: системное воспаление — то есть обширное воспаление в организме, затрагивающее и кишечник, — повреждает мозг. Связь между кишечником и мозгом — краеугольный камень, на котором построена книга «Еда и мозг».

* Целиакия (греч. *κοιλιακός* — «брюшной»), или глютеновая энтеропатия — нарушение пищеварения, вызванное пищевыми продуктами, содержащими определенные белки: глютен (клейковину) и близкие к нему.

Важная тема, к которой я собираюсь вернуться, — как мы смотрим на баланс между нейрогенезом (ростом и развитием клеток и нейронных тканей мозга) и воспалением:

21



Моя цель — показать, как определенные привычки снижают воспаление и одновременно улучшают нейрогенез, помогая вам вместо разрушения мозговых клеток способствовать росту новых.

Одна из вызывающих самые острые споры идей, изложенных в книге «Еда и мозг», состояла в том, что в результате чувствительности к глютену у людей могут возникать значительные негативные реакции и даже неврологические симптомы. Тем не менее мы и сегодня встречаем агрессивные и, казалось бы, авторитетные комментарии, которые сводятся к тому, что если у вас нет целиакии или полноценной аллергии на пшеницу, то нет смысла переходить на безглютеновую диету. Авторы этих настойчивых публикаций не сомневаются, что к глютену чувствителен лишь небольшой процент людей. Могу только представить, кто поддерживает такого рода антинаучную чушь, которая оказывает медвежью услугу множеству людей. В 2017 году исследователи из Гарварда опубликовали в авторитетном издании *Journal of the American Medical Association* работу, которая абсолютно ясно указывала, что чувствительность к глютену при отсутствии целиакии является вполне обычной проблемой и может быть связана не только с желудочно-кишечными, но и с внекишечными нарушениями, в частности, затрагивающими мозг, как видно из следующей таблицы⁴.

В то время как общий консенсус в отношении болезней, связанных с избытком сахаров и углеводов, практически достигнут, остается гигантская проблема: темпы деменции, включая болезнь Альцгеймера,

продолжают резко расти в мировом масштабе. Майкл Шнайдер-Беери и Джошуа Соннен в статье 2016 года для журнала *Neurology* отмечали: «Несмотря на огромные усилия ученых по поиску лечения для болезни Альцгеймера, на рынке есть всего пять препаратов — с незначительным положительным эффектом по симптомам, для ограниченной доли пациентов, без изменения хода заболевания»⁵.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ И ВНЕКИШЕЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ГЛЮТЕНУ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЦЕЛИАКИИ

КИШЕЧНЫЕ СИМПТОМЫ

Боли в животе
Вздутие
Запор
Диарея
Метеоризм
Непереносимость лактозы

ВНЕКИШЕЧНЫЕ СИМПТОМЫ

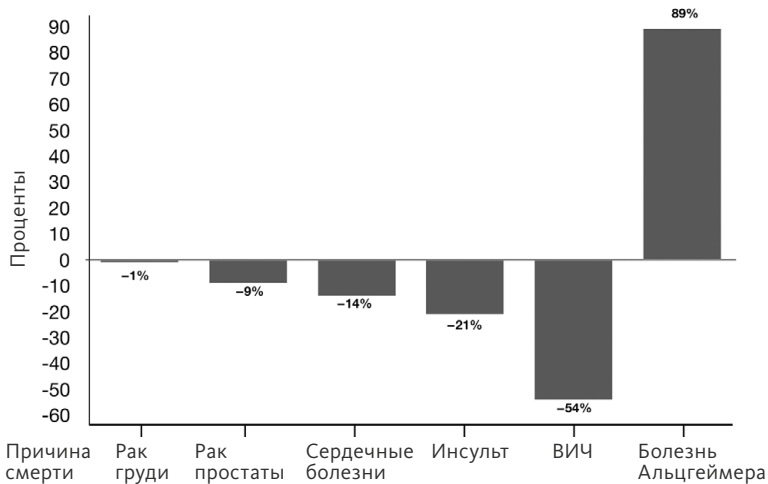
Анемия
Тревожность
Артралгия (боль в суставах)
Артрит
Атаксия (неустойчивая походка)
Депрессия
Высыпания (например, экзема)
Усталость
Головная боль
Раздражительность
Миалгия (боль в мышцах)
Периферическая невропатия

Моя миссия по борьбе с этим заболеванием не закончится, пока я жив. Здоровье мозга — моя страсть в течение последних сорока лет: и профессиональная, и личная. Мой отец умер от болезни Альцгеймера — самой распространенной формы деменции, для которой нет терапии, не говоря об излечении, несмотря на миллиарды долларов, брошенных на научные исследования. Сейчас она поражает каждого десятого американца в возрасте от шестидесяти пяти и старше. При этом никакого внимания не уделяется тому, что женщины страдают от нее вдвое чаще мужчин. У нас есть существенный прогресс в других областях — например, в лечении

болезней сердечно-сосудистой системы, инсультов, ВИЧ/СПИДа и некоторых видов рака. Но взгляните на такой факт: между 2000 и 2014 годами число умерших от этих заболеваний значительно снизилось, однако за тот же период смертность, связанная с болезнью Альцгеймера, увеличилась на ошеломительные 89%⁶.

23

Процентное изменение смертности для некоторых причин (все возрасты) между 2000 и 2014 годами



Мне больно даже упоминать о финансовых последствиях такого кризиса. Мысль, что США тратит 215 миллиардов долларов в год на лечение деменции — намного больше, чем на любую другую болезнь, — приводит в бешенство, когда осознаешь, что в подавляющем большинстве случаев старческого слабоумия можно было бы избежать, просто изменив ранее образ жизни. Следует добавить, что не поддается оценке эмоциональный ущерб, который наносится близким и тем, кто заботится о больных. В этом году общемировые расходы на лечение и уход за больными деменцией перевалили за один триллион, причем предполагается, что к 2030 году сумма удвоится⁷. Прямо сейчас общие расходы здесь превосходят рыночную стоимость Apple и Google. Если проблему деменции рассматривать в контексте экономики, она

окажется 18-й по величине экономикой в мире. И это заболевание, каждые три секунды поражающее нового человека, в значительной степени можно предотвращать.

Заболеваемость растет там, где случаи деменции были исторически более редкими по сравнению с западными странами. С учетом нынешних тенденций, к 2050 году рост деменции в Западной Европе составит 26%, в Африке — взлетит на 291%, в Центральной Америке прогнозируется повышение на 348%. Это говорит о том, что перед нами не генетическая проблема. Хотя существуют гены, которые увеличивают риск болезни Альцгеймера, чисто генетические случаи заслоняются случаями воздействия окружающей среды и поведения. Большинство больных деменцией живет в странах с высокими доходами или доходами выше среднего уровня, и к 2050 году невероятные 73% из 131 миллиона больных составят люди, располагающиеся в верхней части шкалы доходов, как видно из следующей таблицы⁸.

УРОВЕНЬ ДОХОДА ПО ВЕРСИИ ВСЕМИРНОГО БАНКА	КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ С ДЕМЕНЦИЕЙ (МИЛЛИОНЫ)		
	2015	2030	2050
<i>Низкий доход</i>	<i>1,2</i>	<i>2,0</i>	<i>4,4</i>
<i>Доход ниже среднего</i>	<i>9,8</i>	<i>16,4</i>	<i>31,5</i>
<i>Доход выше среднего</i>	<i>16,3</i>	<i>28,4</i>	<i>54,0</i>
<i>Высокий доход</i>	<i>19,5</i>	<i>28,0</i>	<i>42,2</i>
<i>По всему миру</i>	<i>46,8</i>	<i>74,7</i>	<i>131,5</i>

Мысль, что образ жизни сильно влияет на риск заработать болезнь Альцгеймера, не нова, и предлагалась в книге «Еда и мозг» не впервые. Самые авторитетные журналы, такие как Journal of the American Medical Association, в течение многих лет публиковали работы, показывающие, что наш выбор влияет на судьбу нашего мозга. Наглядный пример: в 2009 году исследователи проанализировали данные по группе примерно из двух тысяч пожилых людей, наблюдавшихся с 1992 по 2006 год⁹. Ученые задавали простой вопрос: что эти люди ели и насколько

активными они были? Результаты сравнивались. Выяснилось, что у самых активных людей, питавшихся по «средиземноморскому типу», значительно снизился риск болезни Альцгеймера. Более поздние исследования пришли к тем же выводам, побудив клинику Мэйо* опубликовать в 2018 году на своем сайте статью одного из ведущих неврологов и преподавателей, где указывалось, что средиземноморская диета может защитить мозг и уменьшить вероятность развития деменции¹⁰. Кроме того, известно (из нашего и других исследований), что на риск болезни Альцгеймера влияет множество факторов, например физическая активность, восстановительный сон и пищевые добавки.

Разобраться нужно очень во многом, так что давайте приступим, бросив для начала взгляд на тысячелетия назад.

ЗДОРОВЬЕ МОЗГА НАЧИНАЕТСЯ С ВАС

Если бы вы могли спросить своих бабушек и прабабушек, от чего умирали люди во времена их молодости, то, скорее всего, услышали бы: «От старости». Или узнали бы о тех, кто подхватил какой-нибудь ужасный микроб и умер от туберкулеза, холеры или дизентерии. Но не слышали бы про диабет, рак, сердечные болезни или деменцию. И ничего о тех, кто страдал тревожными состояниями, депрессиями, СДВГ, хроническими болями и множеством аутоиммунных заболеваний — от фибромиалгии до рассеянного склероза. Это недуги современной жизни — несмотря на доступ к нашей медицине.

С середины XX века мы должны приписывать непосредственную причину смерти какой-то определенной болезни, а не писать в свидетельстве о смерти слово «старость». Сегодня отдельные заболевания имеют тенденцию переходить в хроническое дегенеративное состояние и включают множество осложнений и симптомов, накапливающихся

* Клиника Мэйо — один из крупнейших медицинских комплексов, в состав которого входят многопрофильные клиники, лаборатории и исследовательские центры.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

