

ДИЕТА ДЛЯ УМА



НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Лайза Москони

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 11

ШАГ 1

КАК ПИТАЕТСЯ НАШ МОЗГ

ГЛАВА 1. **Здоровье мозга: угроза кризиса** 19

ГЛАВА 2. **Знакомьтесь, самый большой привереда** 35

ГЛАВА 3. **Вода — источник жизни** 47

ГЛАВА 4. **Зачем мозгу жир?** 57

ГЛАВА 5. **Польза белка** 83

ГЛАВА 6. **Углеводы, сахара и другие сладости** 95

ГЛАВА 7. **Знакомьтесь, витамины и минералы** 107

ГЛАВА 8. **Еда — это информация** 123

ГЛАВА 9. **Лучшие в мире диеты для мозга** 145

ГЛАВА 10. **Не только еда** 165

ШАГ 2

ПИТАНИЕ ДЛЯ СИЛЬНОГО УМА

<i>ГЛАВА 11. Холистический взгляд на здоровый мозг</i>	187
<i>ГЛАВА 12. Предпочитаем качество количеству</i>	209
<i>ГЛАВА 13. Неделя здоровья мозга</i>	229

ШАГ 3

ВПЕРЕД, К ЛУЧШЕЙ ДИЕТЕ ДЛЯ МОЗГА

<i>ГЛАВА 14. Какая же ты, лучшая диета для мозга?</i>	247
<i>ГЛАВА 15. Три уровня заботы питания для мозга</i>	277
<i>ГЛАВА 16. Рецепты для здоровья мозга</i>	317
Благодарности	353
Примечания	355

ПРЕДИСЛОВИЕ

Несколько лет назад меня пригласили выступить с докладом на международной конференции, посвященной болезни Альцгеймера. Дело было в Италии, стояла отличная погода, и аудитория заполнилась очень быстро. Медики, студенты и простые люди жаждали услышать о лекарствах, которые спасут мир от старческого слабоумия.

Я чувствовала себя гонцом, приносящим дурные вести. К сожалению, современные препараты могут лишь на время ослабить симптомы — но не остановить разрушение клеток мозга у людей пожилого возраста. Да, сейчас разрабатываются принципиально новые медикаменты, но результаты клинических испытаний лишь подтверждают известную всем мрачную истину: Альцгеймер не лечится¹.

Тут раздался вопрос:

— А как насчет оливкового масла?

Как нейробиолог, я была озадачена. *Оливковое масло?!*

В тот момент оно не только не входило в планы моих исследований, но и вообще не имело отношения к тому, чем я занималась. Я получила ученую степень по нейробиологии и ядерной медицине*

* Ядерная медицина — раздел клинической медицины, который занимается применением радионуклидных фармацевтических препаратов в диагностике и лечении. Иногда к ядерной медицине относят и методы дистанционной лучевой терапии.
Прим. ред.

и сосредоточилась на генетической предрасположенности к болезни Альцгеймера — отчасти из-за того, что ею страдали мои родные. Последние 15 лет я посвятила диагностике заболевания на ранней стадии. В своих исследованиях я использовала методы нейровизуализации — магнитно-резонансную томографию (МРТ) и позитронно-эмиссионную томографию (ПЭТ), — позволяющие взглянуть на мозг человека, учитывая наследственность, и таким образом предсказать вероятность развития болезни.

Эта работа в 2009 году привела меня в программу исследования болезни Альцгеймера «Семейная история» медицинского факультета Нью-Йоркского университета. Участниками программы были дети и другие родственники пациентов с болезнью Альцгеймера. Все они задавались одним вопросом: «Вхожу ли я в группу риска по Альцгеймеру и как мне избежать этой печальной участи?»

Через несколько лет у нас появились и другие темы для обсуждения. Мы говорили не только о генах и ДНК, но и о питании, и наши подопечные все чаще спрашивали: «Что нужно есть, чтобы мозг оставался здоровым?»

Мои профессиональные навыки сформировались во взрослом возрасте, а вот предпочтения в еде сложились в детстве, которое я провела во Флоренции. Именно там я научилась правильно питаться и считала это само собой разумеющимся, пока не отправилась учиться в США. Здесь я с удивлением узнала, что бывает не так просто раздобыть ароматные свежие помидоры, а вроде бы невинное печенье с шоколадной крошкой представляет огромную опасность для кровеносных сосудов. Придерживаться привычного для меня здорового рациона стало очень сложно. Вскоре я обнаружила, что не одинока: больше половины участников моих исследований признавались, что едят очень мало фруктов и овощей.

Постепенно я отдалилась от исходных тезисов о наследственной предрасположенности к деменции и пришла к выводу, что роль генов в развитии старческого слабоумия не так уж велика. Да, у некоторых пациентов находят агрессивные мутации, но для подавляющего большинства решающее значение имеет образ жизни, в том числе рацион.

Осознав, насколько важна информация о пищевых привычках (которую часто игнорируют), я вернулась к учебе и получила еще одно образование — на этот раз в области интегративного питания*. Вскоре я открыла специальную лабораторию в Нью-Йоркском университете (Nutrition & Brain Fitness Lab), чтобы узнать, какие составляющие образа жизни помогают мозгу бороться с деменцией. Через несколько лет я запустила образовательный курс «Еда для мозга» и начала преподавать его в Нью-Йоркском университете. Примерно в то же время я перебралась в Медицинский колледж Вейла Корнелла, где стала помощником руководителя первой в стране клиники по профилактике болезни Альцгеймера. Мы не призываем отказываться от лекарств, но при этом особое внимание уделяем качественному питанию и здоровому образу жизни. В этом и состоит наш инновационный подход. Итак, теперь я серьезно исследую влияние того, что мы едим, на работу мозга и делюсь этой информацией со всем миром.

Как любой человек, хотя бы раз в жизни интересовавшийся диетами, я быстро обнаружила, насколько туманными и даже противоречивыми бывают рекомендации специалистов по питанию. Кроме того, как ученый я была шокирована невероятным объемом псевдонаучных данных, которые можно найти в интернете, особенно в сравнении с тем, как мало публикаций на эту тему в авторитетных научных изданиях.

Мы много слышим о том, что хорошо и что плохо для нашего мозга. Например, в последнее время Америку охватила глютенная паника, но ведь еще совсем недавно образцом здорового питания считались зерновые, а в ужас наши СМИ приходили от жирной пищи. Проблема была и остается в том, что сколько бы рекомендаций вы ни отыскивали онлайн, практически ни одна из них не подтверждена достоверным исследованием. Громкие заявления, которыми пестрят СМИ, как правило, основаны на весьма ограниченных данных. Так, не реже раза в неделю кто-то интересуется моим мнением по поводу очередного чудо-лекарства

* Интегративное питание — это подход, объединяющий знания западной нутрициологии с традиционными восточными системами. *Прим. ред.*

от болезни Альцгеймера. Я начинаю искать данные соответствующего исследования, и практически каждый раз оказывается, что «чудо» сработало... только на популяции из десяти мышей. То есть это действительно великолепная новость — если вы одна из этих мышей. А каким образом данное вещество действует на *людей* и действует ли вообще — совершенно другая история.

Таким образом, мы подошли к вопросу к важности научной литературы. Какие источники информации заслуживают доверия? Как мы можем судить, насколько правомерны выводы, сделанные на основе какого-то эксперимента?

Достоверные научные данные не так доступны, как информация в интернете, но весьма красноречивы. Сейчас проводятся новые исследования, цель которых — узнать, какие элементы, содержащиеся в продуктах, помогают обеспечить активную работу мозга и защитить его от старения, а какие, напротив, оказывают отрицательное воздействие на мыслительные способности и повышают риск ментальной деградации.

Важно отметить, что в книге представлены данные, основанные не только на моих экспериментах. Я проанализировала сотни научных исследований, посвященных влиянию диеты на здоровье мозга, проводившихся в течение нескольких десятков лет. Я надеюсь объяснить, что научный вывод не может зиждиться на мнении одного человека. Необходимо, чтобы медики, ученые и даже те, чья деятельность не связана с наукой, никогда не прекращали искать истину. Только так мы сможем добраться до самой сути интересующих нас проблем. Красота науки в точности и достоверности.

Ограничивая себя отдельными источниками, вы рискуете принять за истину некую гипотезу, опровергнутую другим исследователем. Сегодня вы читаете, что, «согласно научным данным», холестерин нельзя употреблять ни в каком виде, а завтра обнаруживаете не менее «научный» вывод о том, что холестерин необходим для здоровья мозга. Как может быть правдой и то и другое?

По большому счету ни один результат нельзя возводить в абсолют. Никто не может быть полностью уверен в том, что только его данные

верны и применимы к любому человеку. Нам необходимо знать разные точки зрения. Чем больше независимых исследований подтверждают гипотезу, чем разнообразнее методы и чем шире выборка, тем выше вероятность, что открытие верно и поможет каждому из нас.

Мы можем определить, что полезно для мозга, а что нет. В этой книге я, опираясь на свой опыт нейробиолога, рассказываю о питании, оптимальном для здоровья мозга. Мы подробно рассмотрим последние научные достижения в области нейронутрициологии, или науки о питании для мозга. Вы узнаете, как пища разлагается на отдельные вещества в вашем организме и как они поддерживают функционирование мозга. Мы разберемся в механике этой работы и в том, какое специфическое воздействие оказывает диета на наши мыслительные способности. Но главной темой книги остается *собственный специфический рацион* нашего мозга, отличный от рациона, необходимого для тела в целом. Точно так же, как существуют специальные диеты для стремящихся похудеть или участвовать в чемпионате по триатлону, своя диета необходима для поддержания мыслительных способностей в течение всей жизни, ведь у мозга свои — особые — запросы. По сути, наше будущее в наших руках, а точнее — в нашем меню.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

