

## БИБЛИОГРАФИЯ

Здесь представлен список книг и научных работ, которые, возможно, покажутся вам полезными и интересными для более подробного изучения некоторых идей и концепций, представленных на страницах книги «Еда и мозг». Эти материалы также могут открыть перед вами горизонты для дальнейшего исследования и изучения.

### Введение

1. What America Thinks. MetLife Foundation Alzheimer's Survey. Исследование, проведенное социологической службой Harris Interactive фонда MetLife, февраль 2011 г. Получено из онлайн-источника 13 февраля, 2013 г.:  
<https://www.metlife.com>

### Глава 1

1. Steen E, et al. Impaired insulin and insulin-like growth factor expression and signaling mechanisms in Alzheimer's disease — is this type 3 diabetes? *J Alzheimers Dis.* Февраль 2005 г.; 7(1):63-80.
2. Roberts RO, et al. Relative intake of macronutrients impacts risk of mild cognitive impairment or dementia. *J Alzheimers Dis.* 2012; 32(2):329-39. doi: 10.3233/JAD-2012-120862.
3. <http://www.doctoroz.com/videos/alzheimers-diabetes-brain>
4. Подробное объяснение диабета III типа представлено в работе Марка Биттмана «Можно ли считать болезнь Альцгеймера диабетом III типа?» (Mark Bittman “Is Alzheimer's Type-3 Diabetes?”) от 25 сентября 2012 г. для *New York Times* на сайте <http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/09/25/bittman-is-alzheimers-type-3-diabetes/>; получено 15 октября 2012 г.
5. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6145a4.htm>

6. Cherbuin N, Sachdev P, Anstey KJ. Higher normal fasting plasma glucose is associated with hippocampal atrophy: The PATH Study. *Neurology*. 2012; 79 (10): 1019. doi: 10.1212/WNL.0b013e31826846de
7. Stewart WF, et al. Risk of Alzheimer's disease and duration of NSAID use. *Neurology*. Март 1997 г.; 48(3):626-32.
8. Wahner AD, et al. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs may protect against Parkinson disease. *Neurology*. 6 ноября 2007 г.; 69(19):1836-42.
9. Rubio-Perez JM, Morillas-Ruiz JM. A review: inflammatory process in Alzheimer's disease, role of cytokines. *ScientificWorldJournal*. 2012;2012:756357. doi: 10.1100/2012/756357. Электронная публикация 1 апреля 2012 г.
10. Davis W. *Wheat Belly* (Rodale: New York, 2011).

## Глава 2:

1. "Gluten Sensitivity and the Impact on the Brain," by Dr. David Perlmutter; статья опубликована на сайте <http://www.HuffingtonPost.com> от 21 ноября 2010 г.
2. Perlmutter D, MD, Villoldo A, Ph.D., *Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment* (New York: Hay House, 2011).
3. Hadjivassiliou M, et al. Does cryptic gluten sensitivity play a part in neurological illness? *Lancet*. 10 февраля 1996 г.; 347(8998):369-71.
4. Hadjivassiliou M, et al. Gluten sensitivity as a neurological illness. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. Май 2002 г.; 72(5):560-3.
5. Hu WT, et al. Cognitive impairment and celiac disease. *Arch Neurol*. Октябрь 2006 г.; 63(10):1440-6.  
См. также: Клиника Майо (12 октября 2006 г.). «Клиника Майо раскрывает потенциальную связь между глютеновой болезнью и когнитивными расстройствами» (Mayo Clinic Discovers Potential Link Between Celiac Disease And Cognitive Decline). ScienceDaily. Получено 11 марта 2013 г. с сайта <http://www.sciencedaily.com-/releases/2006/10/061010022602.htm>

6. Hadjivassiliou M, et al. Gluten sensitivity: from gut to brain. *Lancet Neurol.* Март 2010 г.; 9(3):318-30. doi: 10.1016/S1474-4422(09)70290-X.
7. Ford RP. The gluten syndrome: a neurological disease. *Med Hypotheses.* Сентябрь 2009 г.; 73(3):438-40. doi: 10.1016/j.mehy.2009.03.037. Электронная публикация 29 апреля 2009 г.
8. Gianna Ferretti, et al. Celiac Disease, Inflammation and Oxidative Damage: A Nutrigenetic Approach. *Nutrients.* Апрель 2012 г.; 4(4): 243–257. Электронная публикация 27 марта 2012 г. doi: 10.3390/nu4040243.
9. <http://www.healthspringholistic.com>
10. Zioudrou C, et al. Opioid Peptides Derived from Food Proteins (the Exorphins). *The Journal of Biological Chemistry.* Vol. 254, No. 7, Issue of April 10, pp. 2446-2449, 1979.
11. <http://www.healthspringholistic.com>.

### Глава 3:

1. Barberger-Gateau P, et al. Dietary patterns and risk of dementia: the Three-City cohort study. *Neurology.* 13 ноября 2007 г.; 69(20):1921-30.
2. Kris-Etherton PM, et al. Polyunsaturated fatty acids in the food chain in the United States. *Am J Clin Nutr.* Январь 2000 г.; 71(1 Suppl):179S-88S.  
См. также: <http://chriskresser.com/how-too-much-omega-6-and-not-enough-omega-3-is-making-us-sick>
3. de Lau LM, et al. Serum cholesterol levels and the risk of Parkinson's disease. *Am J Epidemiol.* 2006 Nov 15;164(10):998-1002. Электронная публикация 11 августа 2006 г.
4. Huang X, et al. Low LDL cholesterol and increased risk of Parkinson's disease: prospective results from Honolulu-Asia Aging Study. *Mov Disord.* Май 2008 г. 15;23(7):1013-8. doi: 10.1002/mds.22013.
5. Weverling-Rijnsburger AW, et al. Total cholesterol and risk of mortality in the oldest old. *Lancet.* 18 октября 1997 г.; 350(9085):1119-23.

6. Обзор диетологических привычек, свойственных человеку в прошлом веке, представлен в статье доктора Дональда Миллера-младшего на сайте Лью Роквела <http://www.lewrockwell.com/miller/miller33.1.html>.
7. General findings of the International Atherosclerosis Project. *Lab Invest.* Май 1968 г.; 18(5):498-502.
8. Kiyohara Y. [The cohort study of dementia: the Hisayama study]. *Rinsho Shinkeigaku.* Ноябрь 2011 г.; 51(11):906-9. [Article in Japanese]  
См. также обзор данного исследования, проведенный Энн Хардинг для канала CNN Health, на сайте <http://www.cnn.com/2011/09/19/health/diabetes-doubles-alzheimers>
9. Culver AL, et al. Statin use and risk of diabetes mellitus in postmenopausal women in the Women's Health Initiative. *Arch Intern Med.* 23 января 2012 г.; 172(2):144-52. doi: 10.1001/archinternmed.2011.625. Электронная публикация 9 января 2012 г.
10. В Национальной медицинской библиотеке (<http://www.nlm.nih.gov/>) содержатся рецензируемые опубликованные исследования более 300 известных побочных эффектов, связанных с приемом статинов. Обзор некоторых масштабных исследований представлен на сайте: <http://www.greenmedinfo.com/toxic-ingredient/statin-drugs>.
11. Malkin CJ, et al. Low serum testosterone and increased mortality in men with coronary heart disease. *Heart.* Ноябрь 2010 г.; 96(22):1821-5. doi: 10.1136/hrt.2010.195412. Электронная публикация 19 октября 2010 г.

#### Глава 4:

1. Lustig RH, et al. Public health: The toxic truth about sugar. *Nature.* 1 февраля 2012 г.; 482(7383):27-9. doi: 10.1038/482027a.
2. Taubes, Gary. *Good Calories, Bad Calories: Challenging the Conventional Wisdom on Diet, Weight Control, and Disease* (New York: Knopf, 2007).

3. [http://www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=all&_r=0)
4. Обзор метаболизма сахара можно найти в популярной презентации доктора Лустига 2009 г. «Сахар: горькая правда» (Sugar: The Bitter Truth), доступной в You Tube на сайте <http://youtu.be/dBnniua6-oM>
5. Taubes, Gary. *Why We Get Fat: And What to Do About It* (New York: Knopf, 2010).
6. Yaffe K, et al. Diabetes, glucose control, and 9-year cognitive decline among older adults without dementia. *Arch Neurol*. Сентябрь 2012 г.; 69(9):1170-5. doi: 10.1001/archneurol.2012.1117.
7. Marcus, Amy Dockser. “Mad-Cow Disease May Hold Clues to Other Neurological Disorders.” *Wall Street Journal*, 3 декабря 2012 г. Доступно онлайн на сайте: <http://online.wsj.com/article/SB10001424127887324020804578151291509136144.html>.
8. Maillard LC. Action of amino acids on sugars. Formation of melanoidins in a methodical way. *Compt Rend*. 1912;154:66–68.
9. Adamczak M, Wiecek A. The adipose tissue as an endocrine organ. *Semin Nephrol*. Январь 2013 г.; 33(1):2-13. doi: 10.1016/j.semnephrol.2012.12.008.
10. de Hollander EL, et al. The association between waist circumference and risk of mortality considering body mass index in 65- to 74-year-olds: a meta-analysis of 29 cohorts involving more than 58 000 elderly persons. *Int J Epidemiol*. Июнь 2012 г.; 41(3):805-17. doi: 10.1093/ije/dys008. Электронная публикация 31 марта 2012 г.
11. Item F, Konrad D. Visceral fat and metabolic inflammation: the portal theory revisited. *Obes Rev*. Декабрь 2012 г.; 13 Suppl 2:30-9. doi: 10.1111/j.1467-789X.2012.01035.x.
12. Geroldi C, et al. Insulin resistance in cognitive impairment: the InCHIANTI study. *Arch Neurol*. Июль 2005 г.; 62(7):1067-72.

13. Raji CA, et al. Brain structure and obesity. *Hum Brain Mapp.* Март 2010 г.; 31(3):353-64. doi: 10.1002/hbm.20870.
14. Whitmer RA, et al. Central obesity and increased risk of dementia more than three decades later. *Neurology.* 30 сентября 2008 г.; 71(14):1057-64. doi: 10.1212/01.wnl.0000306313.89165.ef. Электронная публикация 26 марта 2008 г.
15. <http://www.internalmedicineneeds.com/single-view/weight-loss-through-dieting-increases-insulin-sensitivity/dd3b525509b3dad9b123535c7eb745b5.html>
16. Ebbeling CB, et al. Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance. *JAMA.* 27 июня 2012 г.; 307(24):2627-34. doi: 10.1001/jama.2012.6607.
17. Estruch R, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *N Engl J Med.* 25 февраля 2013 г.

#### Глава 5:

1. Eriksson PS, et al. Neurogenesis in the adult human hippocampus. *Nat Med.* Ноябрь 1998 г.; 4(11):1313-7.
2. Witte AV, et al. Caloric restriction improves memory in elderly humans. *Proc Natl Acad Sci USA.* 27 января 2009 г.; 106(4):1255-60. doi: 10.1073/pnas.0808587106. Epub 2009 Jan 26.
3. Mattson MP, et al. Prophylactic activation of neuroprotective stress response pathways by dietary and behavioral manipulations. *NeuroRx.* Январь 2004 г.; 1(1):111-6.
4. Stafstrom CE, Rho JM. The ketogenic diet as a treatment paradigm for diverse neurological disorders. *Front Pharmacol.* 2012;3:59. doi: 10.3389/fphar.2012.00059. Электронная публикация 9 апреля 2012 г.
5. История кетогенной диеты представлена на сайте: <http://www.news-medical.net/health/History-of-the-Ketogenic-Diet.aspx>

6. Gasiior M, et al. Neuroprotective and disease-modifying effects of the ketogenic diet. *Behav Pharmacol*. Сентябрь 2006 г.; 17(5-6):431-9.  
См. также: Zhao Z, et al. A ketogenic diet as a potential novel therapeutic intervention in amyotrophic lateral sclerosis. *BMC Neurosci*. 3 апреля 2006 г.; 7:29.
7. Vanitallie TB, et al. Treatment of Parkinson disease with diet-induced hyperketonemia: a feasibility study. *Neurology*. 22 февраля 2005 г.; 64(4):728-30.
8. Boettler U, et al. Coffee constituents as modulators of Nrf2 nuclear translocation and ARE (ErRE)-dependent gene expression. *J Nutr Biochem*. Май 2011г.; 22(5):426-40. doi: 10.1016/j.jnutbio.2010.03.011. Электронная публикация 23 июля 2010 г.

#### Глава 6:

1. “America’s State of Mind,” отчет Express Scripts (ранее опубликован Medco Health Solutions, Inc.).
2. Zelnik N, et al. Range of neurologic disorders in patients with celiac disease. *Pediatrics*. Июнь 2004 г.; 113(6):1672-6. See also: Percy, M., Propst, E. Celiac Disease: Its Many Faces and Relevance to Developmental Disabilities. *JoDD*, Vol. 14, No. 2, 2008.
3. Corvaglia L, et al. Depression in adult untreated celiac subjects: diagnosis by the pediatrician. *Am J Gastroenterol*. Март 1999 г.; 94(3):839-43.
4. “Is Gluten Making You Depressed? The Link between Celiac Disease and Depression” by James M. Greenblatt, M.D., опубликовано 24 марта 2011 г. в блоге Breakthrough Depression Solution для *Psychology Today*. Доступно на сайте <http://www.psychologytoday.com/blog/the-breakthrough-depression-solution/201105/is-gluten-making-you-depressed>

5. Американская Академия педиатров (3 мая 2010 г.). Gastrointestinal problems common in children with autism. *ScienceDaily*. Получено 20 марта 2013 г. с сайта [http://www.sciencedaily.com- /releases/2010/05/100502080234.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100502080234.htm). См. также: Wang LW, et al. The prevalence of gastrointestinal problems in children across the United States with autism spectrum disorders from families with multiple affected members. *J Dev Behav Pediatr*. Июнь 2011 г.; 32(5):351-60. doi: 10.1097/DBP.0b013e31821bd06a.
6. Verkasalo MA, et al. Undiagnosed silent coeliac disease: a risk for underachievement? *Scand J Gastroenterol*. Декабрь 2005 г.; 40(12):1407-12.
7. Amiri S, et al. Pregnancy-related maternal risk factors of attention-deficit hyperactivity disorder: a case-control study. *ISRN Pediatr*. 2012;2012:458064. doi: 10.5402/2012/458064. Электронная публикация 5 июня 2012 г.
8. Akobeng AK, et al. Effect of breast feeding on risk of coeliac disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Arch Dis Child*. Январь 2006 г.; 91(1):39-43. Электронная публикация 15 ноября 2005 г.
9. Genuis SJ, et al. Celiac disease presenting as autism. *J Child Neurol*. Январь 2010 г.; 25(1):114-9. doi: 10.1177/0883073809336127. Электронная публикация 29 июня 2009 г.
10. Whiteley P, et al. A gluten-free diet as an intervention for autism and associated spectrum disorders: preliminary findings. SAGE Publications and the National Autistic Society. Vol 3(1) 45–65; 007675; 1362-3613(199903)3:1
11. Pennesi CM, Klein LC. Effectiveness of the gluten-free, casein-free diet for children diagnosed with autism spectrum disorder: based on parental report. *Nutr Neurosci*. Март 2012 г.; 15(2):85-91. doi: 10.1179/1476830512Y.0000000003. См. также: ScienceDaily. получено 26 марта 2013 г. с сайта [http://www.sciencedaily.com- /releases/2012/02/120229105128.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/02/120229105128.htm)
12. Murray CJL, Lopez AD. The Global Burden of Disease: A Comprehensive Assessment of Mortality and Disability from Diseases, Injuries and Risk Factors



in 1990 and Projected to 2020. Женева, Швейцария; Всемирная организация здравоохранения, 1996 г.

См. также: <http://www.cdc.gov/mentalhealth/basics.htm>

13. Smoller JW, et al. Antidepressant use and risk of incident cardiovascular morbidity and mortality among postmenopausal women in the Women's Health Initiative study. *Arch Intern Med*. 14 декабря 2009 г.; 169(22):2128-39. doi: 10.1001/archinternmed.2009.436.
14. Shin JY, et al. Are cholesterol and depression inversely related? A meta-analysis of the association between two cardiac risk factors. *Ann Behav Med*. Август 2008 г.; 36(1):33-43. doi: 10.1007/s12160-008-9045-8. Электронная публикация 12 сентября 2008 г.
15. [http://www.naturalnews.com/032125\\_statis\\_memory\\_loss.html](http://www.naturalnews.com/032125_statis_memory_loss.html)
16. Hallert C, Aström J. Psychic disturbances in adult coeliac disease. II. Psychological findings. *Scand J Gastroenterol*. Январь 1982 г.; 17(1):21-4.
17. Ciacci C, et al. Depressive symptoms in adult coeliac disease. *Scand J Gastroenterol*. Март 1998 г.; 33(3):247-50.
18. "Is Gluten Making You Depressed? The Link Between Celiac Disease and Depression" by James M. Greenblatt, M.D., опубликовано 24 мая 2011 г. в блоге Breakthrough Depression Solution для *Psychology Today*. Доступно на сайте <http://www.psychologytoday.com/blog/the-breakthrough-depression-solution/201105/is-gluten-making-you-depressed>
19. Briani C, et al. Neurological complications of celiac disease and autoimmune mechanisms: a prospective study. *J Neuroimmunol*. Март 2008 г.; 195(1-2):171-5. doi: 10.1016/j.jneuroim.2008.01.008. Электронная публикация 17 марта 2008 г.
20. "Is Gluten Making You Depressed? The Link Between Celiac Disease and Depression" by James M. Greenblatt, M.D., опубликовано 24 мая 2011 г. в блоге The Breakthrough Depression Solution для *Psychology Today*. Доступно

на сайте <http://www.psychologytoday.com/blog/the-breakthrough-depression-solution/201105/is-gluten-making-you-depressed>

21. <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=gut-second-brain>
22. Siwek M, et al. Zinc supplementation augments efficacy of imipramine in treatment resistant patients: a double blind, placebo-controlled study. *J Affect Disord*. Ноябрь 2009 г.; 118(1-3):187-95. doi: 10.1016/j.jad.2009.02.014. Электронная публикация 10 марта 2009 г.
23. Karlsson H, et al. Maternal antibodies to dietary antigens and risk for nonaffective psychosis in offspring. *Am J Psychiatry*. Июнь 2012 г.; 169(6):625-32. doi: 10.1176/appi.ajp.2012.11081197.
24. “Schizophrenia Risk in Kids Associated with Mothers’ Gluten Antibodies” by Grace Rattue для *Medical News Today*. Опубликовано 16 мая 2012 г. на сайте <http://www.medicalnewstoday.com>. Доступно на сайте <http://www.medicalnewstoday.com/articles/245484.php> (получено 30 марта 2013 г.).
25. Kraft BD, Westman EC. Schizophrenia, gluten, and low-carbohydrate, ketogenic diets: a case report and review of the literature. *Nutr Metab (Lond)*. 26 февраля 2009 г.; 6:10. doi: 10.1186/1743-7075-6-10.
26. Hadjivassiliou M, Grünewald R. The neurology of gluten sensitivity: science vs. conviction. *Practical Neurology*. 2004-4:124-126.
27. Lionetti E., et al. Headache in pediatric patients with celiac disease and its prevalence as a diagnostic clue. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. Август 2009 г.; 49(2):202-7.
28. Peterlin BL, et al. Obesity and migraine: the effect of age, gender and adipose tissue distribution. *Headache*. Январь 2010 г.; 50(1):52-62. doi: 10.1111/j.1526-4610.2009.01459.x. Электронная публикация 2 июня 2009 г.
29. Bigal ME, et al. Obesity, migraine, and chronic migraine: possible mechanisms of interaction. *Neurology*. 22 мая 2007 г.; 68(21):1851-61.

30. Bigal ME, Lipton RB. Obesity is a risk factor for transformed migraine but not chronic tension-type headache. *Neurology*. 25 июля 2006 г.; 67(2):252-7.
31. Robberstad L, et al. An unfavorable lifestyle and recurrent headaches among adolescents: the HUNT study. *Neurology*. 24 августа 2010 г.; 75(8):712-7. doi: 10.1212/WNL.0b013e3181eee244. Электронная публикация 18 августа 2010 г.

#### Глава 7:

1. Perlmutter D, MD, Villoldo A, Ph.D., *Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment* (New York: Hay House, 2011).  
См. также статью “Size Does Matter!”, опубликованную на сайте <http://healyourlife.com> 25 апреля 2011 г.
2. Cahill GF Jr, Veech RL. Ketoacids? Good medicine? *Trans Am Clin Climatol Assoc*. 2003;114:149-61; discussion 162-3.
3. Mattson MP, Wan R. Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems. *J Nutr Biochem*. Март 2005 г.; 16(3):129-37.
4. Zuccoli G, et al. Metabolic management of glioblastoma multiforme using standard therapy together with a restricted ketogenic diet: Case Report. *Nutr Metab (Lond)*. 22 апреля 2010 г.; 7:33. doi: 10.1186/1743-7075-7-33.
5. Ng TP, et al. Curry consumption and cognitive function in the elderly. *Am J Epidemiol*. 1 ноября 2006 г.; 164(9):898-906. Электронная публикация 26 июля 2006 г.
6. Tillisch K, et al. Consumption of Fermented Milk Product with Probiotic Modulates Brain Activity. *Gastroenterology*. 5 марта 2013 г. pii: S0016-5085(13)00292-8. doi: 10.1053/j.gastro.2013.02.043.
7. Bravo JA, et al. Ingestion of Lactobacillus strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 20 сентября 2011 г.; 108(38):16050-5. doi: 10.1073/pnas.1102999108. Электронная публикация 29 августа 2011 г.

8. Bested AC, et al. Intestinal microbiota, probiotics and mental health: from Metchnikoff to modern advances: Part I -- autointoxication revisited. *Gut Pathog.* 18 марта 2013 г.; 5(1):5.
9. Cryan JF, O'Mahony SM. The microbiome-gut-brain axis: from bowel to behavior. *Neurogastroenterol Motil.* Март 2011 г.; 23(3):187-92. doi: 10.1111/j.1365-2982.2010.01664.x.
10. Packer L, et al. Neuroprotection by the metabolic antioxidant alpha-lipoic acid. *Free Radic Biol Med.* 1997;22(1-2):359-78.

#### Глава 8:

1. Bramble DM, Lieberman DE. Endurance running and the evolution of Homo. *Nature.* 18 ноября 2004 г.; 432(7015):345-52.
2. Raichlen DA, Gordon AD. Relationship between exercise capacity and brain size in mammals. *PLoS One.* 2011;6(6):e20601. doi: 10.1371/journal.pone.0020601. Электронная публикация 22 июня 2011 г.
3. Erickson KI, et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 15 февраля 2011 г.; 108(7):3017-22. doi: 10.1073/pnas.1015950108. Электронная публикация 31 января 2011 г.
4. Kee N, et al. Preferential incorporation of adult-generated granule cells into spatial memory networks in the dentate gyrus. *Nat Neurosci.* Март 2007 г.; 10(3):355-62. Электронная публикация 4 февраля 2007 г.  
См. также: Wu CW, et al. Treadmill exercise counteracts the suppressive effects of peripheral lipopolysaccharide on hippocampal neurogenesis and learning and memory. *J Neurochem.* Декабрь 2007 г.; 103(6):2471-81. Электронная публикация 22 октября 2007 г.
5. Lautenschlager NT, et al. Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. *JAMA.* 3 сентября 2008 г.; 300(9):1027-37. doi: 10.1001/jama.300.9.1027.

6. Buchman AS, et al. Total daily physical activity and the risk of AD and cognitive decline in older adults. *Neurology*. 24 апреля 2012 г.; 78(17):1323-9. doi: 10.1212/WNL.0b013e3182535d35. Электронная публикация 18 апреля 2012 г. См. также: Rush University Medical Center (18 апреля 2012 г.). Daily physical activity may reduce Alzheimer's disease risk at any age. ScienceDaily. Получено 21 марта 2013 г. с сайта <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120418203530.htm>

## Глава 9:

1. Общий обзор связи между сном и здоровьем представлен на сайте: [http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain\\_basics/understanding\\_sleep.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/understanding_sleep.htm)  
Также см. работы доктора Майкла Бреуса на сайте <http://www.thesleepdoctor.com/>
2. “Aging in Brain Found to Hurt Sleep Needed for Memory” by Benedict Carey. *New York Times*; 27 января 2013 г. Доступно на сайте: <http://www.nytimes.com/2013/01/28/health/brain-aging-linked-to-sleep-related-memory-decline.html>  
См. также: Mander BA, et al. Prefrontal atrophy, disrupted NREM slow waves and impaired hippocampal-dependent memory in aging. *Nat Neurosci*. Март 2013 г.; 16(3):357-64. doi: 10.1038/nn.3324. Электронная публикация 27 января 2013 г.
3. Möller-Levet CS, et al. Effects of insufficient sleep on circadian rhythmicity and expression amplitude of the human blood transcriptome. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 19 марта 2013 г.; 110(12):E1132-41. doi: 10.1073/pnas.1217154110.  
Электронная публикация 25 февраля 2013 г.
4. “Sleep’s Surprising Effects on Hunger” by Ann Lukits. *Wall Street Journal, Health*, 17 декабря 2012 г. Доступно на сайте: <http://online.wsj.com/article/SB10001424127887324296604578175681814776920.html>

5. Blackwell T, et al. Associations between sleep architecture and sleep-disordered breathing and cognition in older community-dwelling men: the Osteoporotic Fractures in Men Sleep Study. *J Am Geriatr Soc*. Декабрь 2011 г.; 59(12):2217-25. doi: 10.1111/j.1532-5415.2011.03731.x. Электронная публикация 7 ноября 2011 г.  
См. также: Yaffe K, et al. Sleep-disordered breathing, hypoxia, and risk of mild cognitive impairment and dementia in older women. *JAMA*. 10 августа 2011 г.; 306(6):613-9. doi: 10.1001/jama.2011.1115.  
См. также: Spira AP, et al. Sleep-disordered breathing and cognition in older women. *J Am Geriatr Soc*. Январь 2008 г.; 56(1):45-50. Электронная публикация 28 ноября 2007 г.
6. Zhang Y, et al. Positional cloning of the mouse obese gene and its human homologue. *Nature*. 1 декабря 1994 г.; 372(6505):425-32.
7. Green ED, et al. The human obese (OB) gene: RNA expression pattern and mapping on the physical, cytogenetic, and genetic maps of chromosome 7. *Genome Res*. Август 1995 г.; 5(1):5-12.

#### Глава 10:

1. Gray J, Griffin B. Eggs and dietary cholesterol — dispelling the myth. *Nutrition Bulletin* Volume 34, Issue 1, pages 66–70, март 2009 г. Статья впервые была опубликована онлайн 10 февраля 2009 г. DOI: 10.1111/j.1467-3010.2008.01735.x.
2. Для получения более подробной информации см.  
<http://www.incredibleegg.org>. Также можете обратиться к статье Жанет Ралофф «Переосмысление риска повышения уровня холестерина, связанного с употреблением яиц» (“Reevaluating Eggs’ Cholesterol Risks”) для *Science News* (онлайн-издание 2 мая 2006 г.) на сайте  
[http://www.sciencenews.org/view/generic/id/7301/description/Reevaluating\\_Eggs\\_Cholesterol\\_Risks](http://www.sciencenews.org/view/generic/id/7301/description/Reevaluating_Eggs_Cholesterol_Risks)

3. Blesso CN, et al. Whole egg consumption improves lipoprotein profiles and insulin sensitivity to a greater extent than yolk-free egg substitute in individuals with metabolic syndrome. *Metabolism*. Март 2013 г.; 62(3):400-10. doi: 10.1016/j.metabol.2012.08.014. Электронная публикация 27 сентября 2012 г.

Эпилог:

Всемирная организация здравоохранения.

[http://www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/media/Factsheet1.pdf](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/media/Factsheet1.pdf)