

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР  
КРИСТИН ЛОБЕРГ

# ЕДА И МОЗГ

Что углеводы делают  
со здоровьем, мышлением  
и памятью

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

МИ∞

# Оглавление

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

## **ЧАСТЬ I ВСЯ ПРАВДА О ЗЕРНЕ**

### **ГЛАВА 1. КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ БОЛЕЗНЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА:**

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

### **ГЛАВА 2. ЛИПКИЙ БЕЛОК: роль глютена**

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

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

<b>и любимых продуктах вашего мозга</b>	<b>125</b>
Гены жира и наука	131
Немного истории	143

Углеводы, диабет и болезни головного мозга	148
Знакомьтесь: это жир — лучший враг вашего мозга	157
Аргументы в пользу холестерина	164
Статиновая эпидемия и ее связь с дисфункцией мозга	167
Как углеводы повышают уровень холестерина	174
Эректильная дисфункция: это всё в вашей голове	176

#### **ГЛАВА 4. НЕПЛОДОТВОРНЫЙ СОЮЗ, или Мозг в сахаре**

Сахар и углеводы	186
Диабет предвещает смерть	191
Одна бешеная корова и множество ключей к неврологическим нарушениям	193
Действия на ранних стадиях	204
Чем больше масса тела, тем меньше мозг	206
Сила потери веса	212
Не дайте заменителям сахара себя одурачить	215
Яблоко в день?	218

#### **ГЛАВА 5. ДАР НЕЙРОГЕНЕЗА И МАСТЕР ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ: как изменить свою**

<b>генетическую судьбу</b>	219
История нейрогенеза	221
Так тренируется ваш новый мозг	228
Ограничение калорий	229
Преимущества кетогенной диеты	235
Куркумин и ДГК	240
Зарядка для мозга	244
Немного об антиоксидантах	246
«Ген Альцгеймера»	251

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

## **ЧАСТЬ II ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

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

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

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

### **ЧАСТЬ III**

## **ПРОЩАЙ, ЗЕРНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!**

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

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

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

*Спустя шесть лет я посвящаю  
новое издание его памяти*

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

Ваш мозг — это:

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

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





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks