

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> |
| Глютеновый клей                     | 90        |
| Целиакия: история изучения          | 99        |
| Большой масштаб                     | 105       |
| Избыток глютена в современной пище  | 111       |
| Признаки чувствительности к глютену | 118       |
| Глютеновый 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<br>вашего мозга    | 157 |
| Аргументы в пользу холестерина                        | 164 |
| Статиновая эпидемия и ее связь<br>с дисфункцией мозга | 167 |
| Как углеводы повышают уровень холестерина             | 174 |
| Эректильная дисфункция: это всё<br>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<br>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<br/>душевного равновесия</b> | <b>254</b> |
| Роль глютена в поведенческих и двигательных<br>расстройствах             | 257        |
| Можно ли использовать безглютеновую диету<br>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<br/>ВАШЕГО МОЗГА: голодание, жиры<br/>и необходимые добавки</b> | <b>296</b> |
| Сила голодания                                                                                            | 297        |
| Что общего между голоданием<br>и кетогенной диетой                                                        | 301        |
| Добавки, стимулирующие работу мозга                                                                       | 308        |

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ГЛАВА 8. СТИМУЛЯЦИЯ ГЕНОВ как способ<br/>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<br/>уровень лептина, чтобы навести порядок<br/>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                                   | 364        |
| Первая неделя: сосредотачиваемся на еде                      | 382        |
| Вторая неделя: сосредотачиваемся на упражнениях              | 387        |
| Третья неделя: сосредотачиваемся на сне                      | 390        |
| Четвертая неделя: соединяем всё вместе                       | 394        |
| Найдите компромисс                                           | 401        |
| <b>ГЛАВА 11. ЕДА КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ МОЗГА:</b>              |            |
| <b>    планы питания и рецепты</b>                           | <b>403</b> |
| Примерное меню на неделю                                     | 409        |
| Рецепты                                                      | 412        |
| <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 и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

