

ВАШ МОЗОК — ЦЕ:

- приблизно півтора кілограма речовини;
- понад 160 тисяч кілометрів кровоносних судин;
- більше нейронних зв'язків, ніж зірок у Чумацькому Шляху;
- найжирніший орган вашого тіла.

Але, можливо, він страждає прямо зараз, а ви не здогадуєтесь про це.

Попередження

Ця книга доповнює, але не замінює консультації фахівця. Її мета — дати корисну інформацію загального характеру про предмет, якому вона присвячена. Вона ні в якому разі не замінює рекомендації медиків, засновані на конкретних захворюваннях, симптомах і проблемах. Якщо читач потребує порад медичного характеру, що стосуються здоров'я, дієти і т. п., йому необхідно проконсультуватися з лікарем. Автор і видавці не несуть відповідальності за шкоду і ризики, особисті чи інші, прямо або побічно виникші в результаті використання або у зв'язку із застосуванням відомостей з цієї книги.

Вступ. *проти зерна*

Головний принцип мудрості в тому, що потрібно підтримувати порядок, а не виправляти безлад. Лікувати хворобу після того, як ви захворіли, все одно що копати колодязь, коли захотілося пити, або кувати зброю, коли війна вже почалася.

- Хуан-ді Ней-цзин, II століття до н. е [1].

* * *

Ця книга, яка вперше вийшла в 2013 році, кидала виклик сучасним догмам дієтології. Вона будувалася на користі скорочення вуглеводів, відмові від глютену і збільшенні споживання високоякісних харчових жирів. Все йшло врозріз з пануючими поглядами на здорове харчування. Я розсовував кордони ustalених норм не тільки в сторону серйозного обмеження цукру, вуглеводів та додавання харчового жиру, але і в сторону кетоза і звернення до потужних можливостей періодичного голодування. Це призвело до масштабних дискусій про лікувальні дієти і харчові звички як частини способу життя. Мені приємно думати, що я почав революцію. Роботу слід продовжувати, особливо тепер, коли я втратив батька через хворобу Альцгеймера.

Однак розпалював я революцію не поодиноці. Руху сприяли читачі, які поміняли свої харчові звички і відчули позитивні результати. Ці результати мотивували їх на інші сприятливі зміни, які в сукупності стали величезними перетвореннями — мікро перейшло в макро. Вони підвищили загальну якість свого життя і поділилися історією з іншими людьми. Немає нічого більш переконливого, ніж поширення ідей старим добрим сарафанним радіо. У нинішньому переробленому виданні я звертаюся і до тих, хто читав колишній варіант, і до тих, хто вперше зустрічається зі мною і моєю концепцією. Ласкаво просимо! Сподіваюся,

ви отримаєте можливість управляти своїм здоров'ям так, як ніколи раніше.

Критикували мене неабияк (мої поради явно не сприяли благополуччю борошномельної та цукрової промисловості), проте результати, досягнуті тими, хто виконував рекомендації книги «Їжа і мозок», говорили самі за себе. Незліченні читачі, все життя боролися з різноманітними хронічними проблемами — від тривожних розладів, синдрому дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ) і когнітивної дисфункції до запальних захворювань, розладів настрою і депресії, нейродегенеративних захворювань, діабету і ожиріння, — в підсумку зуміли змінити на краще свою долю [2]. У цій книзі я теж привожу позитивні відгуки — вони озаглавлені «Реальна історія».

Книга «Їжа і мозок» розійшлася по всьому світу, вона надрукована тиражом понад мільйон примірників і переведена на 30 мов. Це продовжує дивувати мене, і я збентежений причетністю до того, що допоміг поліпшити здоров'я такій величезній кількості людей. Успіх книги дав мені можливість подорожувати по світу і зустрічатися з лікарями, вченими, спеціалістами в області охорони здоров'я та зі звичайними людьми. Одне з найрадісніших подій відбулося в 2017 році, коли я ділився своїми поглядами на здоров'я мозку у Світовому банку, і презентація транслювалася по всій планеті. Я брав участь у безлічі публічних і приватних заходів, читав лекції в медичних інститутах, виступав в профільних виданнях і засобах масової інформації, розвиваючи тему, якій присвячена книга «Їжа і мозок».

Але в цьому новому виданні я повинен зробити крок далі.

В основі медицини у сучасній Америці лежить система, недалекоглядно зосереджена на лікуванні шляхом симптоматичної терапії [3].

Причинність ігнорується. Запобігання хвороб утискається і зсувається в область альтернативних методик. Можна з їдкою іронією спостерігати, як обрані нами державні діячі обговорюють переваги фінансування постійно мінливих планів з охорони здоров'я, в яких мало спільного зі здоров'ям і багато — з хворобами. Однак ясно, що обидві наші партії з ентузіазмом погоджуються, що у американців повинен бути доступ до таблеток, та їх повинно бути в достатку.

З моєї точки зору, не просто корисно, а й життєво необхідно поширювати інформацію, що за допомогою простих заходів люди можуть запобігати захворюванню на зразок хвороби Альцгеймера, для яких не існує ефективного лікування. Слово «доктор» має на увазі «учитель». І зараз, коли безліч докторів загрузли в виписуванні ліків, саме час зробити крок назад, переглянути нинішню науку і розповісти всім, що у пацієнтів, про яких ми піклуємося, є вибір.

З 2013 року в науках про харчування і про мозок відбулося багато, і публікації найшановніших академічних установ зараз повністю схвалили принципи, викладені в книзі «Їжа і мозок», про які піде мова і в цьому новому виданні. Навіть уряд США змінив свої рекомендації по харчуванню, відступивши від схвалення дієт з низьким вмістом жирів і холестерину і наблизившись до моєї концепції. Часи змінюються!

У 2013 році в сфері охорони здоров'я циркулювали певні міфи — подібно поганим чуткам. Ми все ще жили в світі, де вважалося, що всі харчові жири якимось чином пов'язані з ризиком захворювань (включаючи ожиріння), чутливість до глютену обговорювалася тільки в контексті целиакії [4], і ніхто з учених не наважувався просувати ідею стимулювання зростання і розмноження мозкових клітин за допомогою простих змін способу життя. Через п'ять років накопичилися докази, сьогодні ми бі-

Зміст

Попередження.....	5
Вступ. проти зерна.....	6
Здоров'я мозку починається з вас	13
Тест на фактори ризику.....	25
Вперед, до лабораторії!	27
Частина I. Вся правда про зерно	31
Глава 1. Наріжний камінь захворювань головного мозку: чого ви не знаєте про запалення?.....	32
Хвороба Альцгеймера: новий тип діабету?.....	35
Мовчазний мозок під загрозою.....	40
Запалення захоплює мозок.....	47
Жорстока іронія: статини.....	52
Від здоров'я мозку до здоров'я людини	54
Глава 2. Лепкий білок: роль глютену в запаленні мозку	56
Глютеновий клей	61
Целіакія: історія вивчення	67
Більший масштаб	72
Надлишок глютену в сучасній їжі.....	76
Ознаки чутливості до глютену	81
Глютеновий патруль.....	82
Глава 3. Пристрасть до вуглеводів і страх перед жирами: правда про реальних ворогів і улюблених продуктах вашого мозку	86
Гени жиру і наука.....	90

Трішки історії.....	99
Вуглеводи, діабет і хвороби головного мозку.....	103
Знайомтеся: це жир — кращий ворог вашого мозку.....	108
Аргументи на користь холестерину	113
Статінова епідемія та її зв'язок з дисфункцією мозку	115
Як вуглеводи підвищують рівень холестерину	120
Еректильна дисфункція: це все в вашій голові.....	122
Глава 4. Неплідний союз, або мозок в цукрі	126
Цукор і вуглеводи	128
Діабет передрікає смерть	132
Одна скажена корова і безліч ключів до неврологічних порушень	134
Дії на ранніх стадіях.....	141
Що більше маса тіла, то менше мозок.....	143
Сила втрати ваги	147
Не дайте заміникам цукру себе обдурити.....	150
Яблуко в день?	151
Глава 5. Дар нейрогенезу і майстер перемикач: як змінити свою генетичну долю.....	152
Історія нейрогенезу	153
Так тренується ваш новий мозок.....	158
Обмеження калорій.....	159
Переваги кетогенної дієти	163
Куркумін і ДГК.....	167
Зарядка для мозку	170
Дещо про антиоксиданти [274].....	171
«Ген Альцгеймера».....	175

Глава 6. Витік мозку: як глютен позбавляє душевної рівноваги	178
Роль глютену в поведінкових і рухових розладах	180
Чи можна використовувати безглютенову дієту для лікування аутизму?	187
Безнадійне становище	190
Психічна стабільність за допомогою дієти	196
Засіб від головного болю?	199
Частина II. Відновлення.....	208
Глава 7. Звички харчування для здоров'я вашого мозку: голодування, жири та необхідні добавки	208
Сила голодування	209
Що спільного між голодуванням і кетогенної дієтою	212
Добавки, що стимулюють роботу мозку	217
Глава 8. Стимуляція генів як спосіб поліпшення роботи мозку	228
Чарівна сила руху	231
Швидкість і спритність — наші козири	233
Важливість формування нових мереж	235
Отримати результат нескладно	237
Глава 9. На добраніч, мозок: контролюйте рівень лептину для того, щоб навести порядок в гормональному королівстві	240
Наука сну.....	242
Влада лептину.....	246
Зворотний бік медалі: грелін	250
Частина III. Прощай, зернова залежність!.....	252
Глава 10. Нове життя: чотирьохтижневий план дій.....	255

Підготовка до першого тижня	257
Перший тиждень: зосереджуємося на їжі.....	269
Другий тиждень: зосереджуємося на вправах.....	273
Третій тиждень: зосереджуємося на сні.....	275
Четвертий тиждень: з'єднуємо все разом	278
Знайдіть компроміс	283
Глава 11. Їжа як шлях до здоров'я мозку: плани харчування та рецепти.....	285
Приблизне меню на тиждень	289
Рецепти.....	291
Епілог: Магнетична правда.....	338
Покажчик рецептів	343
Подяки	346
Про автора.....	348
Примітки	349
Відгуки.....	395