

С Т Е Ф А Н Д Ж . Г И Й А Н Э Й

нейробиолог, доктор медицины

ГОЛОДНЫЙ МОЗГ

**КАК ПЕРЕХИТРИТЬ ИНСТИНКТЫ,
КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС ПЕРЕЕДАТЬ**

ЛУЧШАЯ КНИГА ГОДА
ПО ВЕРСИИ
PUBLISHERS WEEKLY

БОМБОРА™

Москва 2020

Автор излагает свои идеи и делится личными представлениями с целью передать читателям обобщенную полезную информацию о том, как не переедать. Книга ни в коем случае не отменяет и не заменяет рекомендации врачей, предписанные читателю с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Если читателю потребуется консультация по вопросам, касающимся здоровья, правильного питания, физических упражнений, то следует обратиться к компетентному специалисту за разъяснениями. Автор и издательство не несут ответственности за все виды нарушения здоровья или убытки, которые могут возникнуть в результате следования инструкциям и рекомендациям, описанным в этой книге.

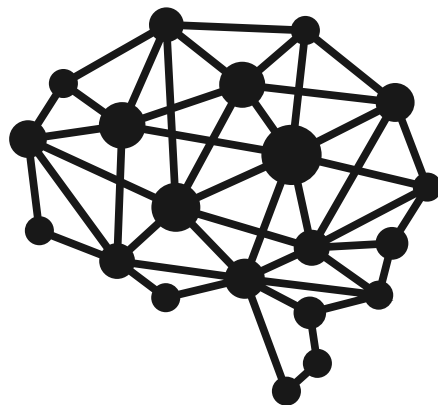
СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Глава 1. Самый толстый человек на острове	17
Цена прогресса.....	18
Рождение калорий.....	22
Потребляемые калории: как изменились наши отношения с пищей	25
Сжигаемые калории: как изменилась наша физическая активность.....	29
Нация в дисбалансе	31
Хитрый способ заставить крысу переедать.....	31
Хитрый способ заставить человека переедать.....	33
Добро пожаловать в мозг.....	35
Глава 2. Проблема выбора	37
Проблема выбора: как осуществляется принятие решений в сложных условиях.....	38
Как многие решают проблему выбора	40
Решение проблемы выбора у млекопитающих.....	44
Базальная ганглия отправляется в ресторан	48
Человек, который ни о чем не думал.....	53
Как все это относится к перееданию?	57
Глава 3. Формула искушения	59
Обучающая молекула	63
Мозг ищет калории	67

Содержание

Культура условного рефлекса	71
Очень сильные привычки	74
Наслаждение вкусом.....	80
Эффект шведского стола.....	85
Куриль косяк во имя науки	88
Тормоза отказали, жми на полную!.....	89
 Глава 4. Соединенные штаты пищевого подкрепления	95
Кунг-сан	96
Яномамо	99
Что общего в рационе у всех неразвитых общин?	100
Пищевое вознаграждение в Соединенных Штатах	102
Сверхъестественное влечение	111
Сопутствующий ущерб	113
Производство сильнейших желаний	115
 Глава 5. Экономика пищеварения	119
Оптимальное фуражирование	124
Потворство своим желаниям.....	128
Сезон охоты на дикие нагетсы.....	132
Мозг подсел на «Поп-тартс».....	134
Калькулятор стоимости	137
Сбой системы вычисления	142
Самая ленивая на свете мышь	143
Ценность вашего будущего	145
 Глава 6. Фактор сытости	151
Поиск центра сытости.....	152
Поиск фактора сытости	156
Невероятно сильная тяга к пище.....	165
Определение недостаточности	171
Термостат для жира	173
Как умиловить липостат.....	177

Глава 7. Голодный нейрон	189
Страшные выводы	199
Центр сытости, вас просят подняться на сцену	211
Рожден, чтобы есть	222
Глава 8. Ритмы	229
До смерти хочется спать	230
Сладких снов	236
Узник собственных порывов	240
Темная ночь	242
Циркадная какофония	247
Глава 9. Жизнь в современном мире	251
Бесстрашные обезьяны.....	253
Ежедневная борьба... резус-макаки.....	261
Гормональный голод.....	264
Утешительная связь с едой.....	268
Глава 10. Человеческий компьютер	273
Несколько шагов вперед.....	279
Глава 11. Как перехитрить голодный мозг	283
Расклад не в нашу пользу.....	283
Ликвидация эпидемии ожирения.....	284
Шесть шагов к стройной фигуре.....	292
1. Исправьте пищевое окружение.....	293
2. Возьмите аппетит под контроль	294
3. Остерегайтесь пищевого вознаграждения	295
4. Сделайте сон приоритетной задачей	296
5. Больше двигайтесь	297
6. Избавляйтесь от стресса.....	299
БЛАГОДАРНОСТИ	303
ПРИМЕЧАНИЯ	305
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	357



Введение

В 1980 году департамент здравоохранения и министерство сельского хозяйства США опубликовали совместный документ под названием «Руководство по здоровому питанию для американцев». Оно было написано с целью избавить население от ожирения и хронических заболеваний посредством простых рекомендаций по питанию и было адресовано не только широкой публике, но и политическим деятелям и работникам здравоохранения. Текст умещался на двадцати страницах и содержал семь основных рекомендаций.

1. Употребляйте в пищу разнообразные продукты.
2. Поддерживайте оптимальную массу тела.
3. Сократите количество потребляемых жиров, насыщенных жиров и холестерина.
4. Употребляйте продукты с достаточным количеством крахмала и пищевых волокон.
5. Сократите количество сахара в рационе.
6. Сократите количество натрия в рационе.
7. Если вы употребляете алкоголь, то будьте умеренными.

Если бы люди соблюдали все эти рекомендации, то их рацион не слишком отличался бы от рекомендованного диетологами: изделия из цельнозерновой муки, бобовые, картофель, овощи, фрукты, орехи, постное мясо, морепродукты, молоко и молочные

продукты. Допускается незначительное количество жиров, сахара и обработанных пищевых продуктов.

В разделе «Поддерживайте оптимальный вес» авторы руководства разъясняют, что уровень жира в организме определяется количеством калорий, которые человек потребляет, за вычетом калорий сжигаемых.

Авторы руководства предлагают такую стратегию для регулирования веса:

- увеличить физическую нагрузку;
- есть меньше жира и жирных продуктов;
- есть меньше сахара и кондитерских изделий;
- сократить употребление алкоголя.

Звучит весьма разумно. Но всем, конечно, известно, что с 1980 года до сегодняшнего дня степень ожирения среди американцев выросла более чем в два раза. Некоторые противники здорового питания при этом заявили, что именно руководство повинно в ожирении граждан, так как призывало заменить молочный жир углеводами, вследствие чего люди стали есть больше крахмала и сахара. Однако все эти доводы безосновательны, потому что американцы, выполнявшие рекомендации, были стройнее тех, кто им не следовал¹. Кроме того, в тексте руководства подчеркивалась необходимость сокращения в рационе количества сахара и обработанных продуктов.

Конечно, такие рекомендации не лишены недостатков, но располнели американцы не по этой причине. Руководству не удалось помочь людям потому, что они просто это не восприняли в 1980-м, а также проигнорировали обновленные рекомендации, которые министерство публиковало каждые пять лет. Нам удается не воспринимать принципы правильного питания даже несмотря на то, что сегодня о них рассказывают в школах.

¹ Есть еще два доказательства, которые подтверждают несостоятельность этой идеи. Во-первых, согласно данным министерства сельского хозяйства (USDA) и департамента здравоохранения (CDC), абсолютная доля потребляемого жира снизилась лишь в процентном отношении, так как население стало потреблять больше углеводов. В зависимости от того, каким набором данных вы располагаете, абсолютная доля потребляемого жира либо возросла (USDA), либо осталась неизменной (CDC). Во-вторых, USDA в той или иной форме публиковало рекомендации по здоровому питанию с 1894 года, и версия 1980 года не была первым документом, призывающим снизить потребление жира.