

Макс Лугавер | Пол Гревал, MD

еда для гениев

УДК 615.874
ББК 51.230
Л83

Genius Foods. Become Smarter, Happier,
and More Productive While Protecting Your Brain For Life
by Max Lugavere with Paul Grewal, MD

Copyright © 2018 by Max Lugavere. This edition published by arrangement with Kaplan/
DeFiore Rights through Andrew Nurnberg Literary Agency.

В оформлении переплета использована фотография:
Pavlovska Yevheniia / HYPERLINK «<http://shutterstock.com/>» Shutterstock.com
Используется по лицензии от HYPERLINK «<http://shutterstock.com/>» Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
adehoidar, Oleksandr Khoma, VectorPixelStar, linear_design, bygermina, NataLima,
Epine, Marharyta Kovalenko, Vectorgoods studio, NataLima, Kseniakrop, Honza Hruby,
Tanakax3, vector.icon, balabolka, MARK-IN, Muh Sahal Mahadi,
Fred Aries, lineartestpilot / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Лугавер, Макс.

Л83 Еда для гениев : как увеличить свой IQ во время завтрака, повысить производительность мозга во время обеда и активизировать память за ужином / Макс Лугавер, Пол Гревал ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с.

ISBN 978-5-04-219185-5

Быстрая утомляемость, ощущение «тумана» в голове, забывчивость, раздражительность или тревожность — эти симптомы многие привыкли списывать на усталость от напряженного рабочего дня или недосыпы. Но это маркеры куда более серьезных проблем с мозгом — болезни Альцгеймера и Паркинсона, многие виды деменции, которые могут развиваться несколько лет, прежде чем появятся первые тревожные звоночки. Современные исследования показывают, что прогрессирование нейродегенеративных заболеваний во многом связано с неправильным питанием и образом жизни.

Макс Лугавер совместно с доктором медицины Полом Гревалом разработали «гениальную программу», которая поможет улучшить работу мозга, память, способность анализировать и стать энергичнее и продуктивнее, а также защитить мозг от преждевременного старения или избавиться от симптомов когнитивных нарушений.

Вы узнаете, какую еду предпочитает ваш мозг, что для него польза, а что — настоящий яд, какой вид стресса помогает нам концентрироваться и какие физические нагрузки запускают процесс очистки мозга от вредных воспалений. Бонусом программы станут хорошее настроение, продуктивность, потеря лишних килограммов и профилактика заболеваний мозга.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-219185-5

© Захаров А. В., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Эта книга содержит советы и информацию, связанные с медициной. Ее нужно использовать в качестве дополнения, а не замены советам врача или другого профессионального медика. Если вы знаете или подозреваете, что у вас имеются те или иные проблемы со здоровьем, рекомендуем обратиться к своему врачу, прежде чем проходить какие-либо медицинские программы или курсы лечения. Были предприняты все возможные усилия, чтобы гарантировать точность представленной в книге информации на момент публикации. Издательство и автор не несут ответственности за любые медицинские последствия, которые могут стать результатом применения методов, предложенных в данной книге.

*Эта книга посвящается первому гению,
которого я встретил в своей жизни, — моей маме.*

Содержание

Введение	9
Как пользоваться этой книгой.....	15

Часть I. Вы — то, что вы едите · 19

Глава 1. Невидимая проблема	21
Мое расследование	24
Верните себе когнитивные способности, положенные по праву рождения	26
Вы — мастер генетического контроля!	29
Гениальная еда № 1. Оливковое масло <i>Extra Virgin</i>	36
Глава 2. Фантастические жиры и зловещие масла	39
Полиненасыщенные жиры: обоюдоострый меч	46
Ночь жировых мертвецов	48
Как разогнать затор в мозге... с помощью жиров.....	57
Альфа-линоленовая кислота — растительная омега-3.....	62
Мононенасыщенные жиры — лучшие друзья мозга	63
Насыщенные жиры: стабильные и умелые.....	65
Жир подставили?	66
Насыщенные жиры и мозг: друзья или враги?	68
Бойтесь трансжиров	70
Жир: транспорт для питательных веществ	72
Гениальная еда № 2. Авокадо	76
Глава 3. Перекормленные, но голодные	79
Много энергии, мало питательности.....	82
Пропавшие микронутриенты	83

Сахар и углеводы: вводный курс.....	85
Волна липкой сладости	87
Добавленный сахар: угроза мозгу.....	95
Не обольщайтесь, видя «фрукт-» в слове «фруктоза»	97
Человеческое фуа-гра	100
Кишечно-мозговой «террорист»	102
Горькая правда о сладких фруктах.....	104
Призыв к действию.....	107
<i>Гениальная еда № 3. Черника</i>	110
Глава 4. Зима близко (и для вашего мозга тоже).....	113
Происхождение мифа	115
Проблема с «хроническими углеводами»	116
Приоритеты для другого времени	119
Скорость выработки инсулина — это скорость старения.....	121
Липкая жижа	123
Диабет мозга	126
Гликемическая ложь.....	129
Как сделать изменения долговечными.....	135
<i>Гениальная еда № 4. Горький шоколад</i>	142

Часть II.

Все взаимосвязано (как реагирует ваш мозг) • 145

Глава 5. Здоровое сердце, здоровый мозг	147
Диета и сердце: это фиаско, друзья.....	148
Холестерин и мозг.....	152
Связь холестерина с болезнями.....	155
Могут ли сердечные заболевания начинаться в кишечнике?	165
Статины: утечка мозгов	169
<i>Гениальная еда № 5. Яйца</i>	175
Глава 6. Топливо для мозга	177
Наказание на заправке	178
Открываем кетонопровод.....	179
Решение проблемы с загрязнением?	182
Периодическое голодание	184
Кетогенная диета	188

«Гениальный план»	190
Возвращение к «заводским настройкам»	192
Кетоны: спасательный плот для стареющего мозга?	196
А можно просто есть кетоны?	200
<i>Гениальная еда № 6. Говядина на травяном откорме</i>	208
Глава 7. Прислушивайтесь к кишечнику	213
«Пока все дома», спецвыпуск: «Микробиом»	217
Фонтан молодости	220
Иммунная подстройка	223
Как защитить мозг от происходящего в кишечнике	229
Наша потрясающая слизистая оболочка	236
Размножаются те, кого мы кормим	239
Разнообразие — это здорово	243
Яркое будущее	245
<i>Гениальная еда № 7. Темная листовая зелень</i>	249
Глава 8. Химический пульт управления мозгом	251
Глутамат и ГАМК: инь и ян среди нейротрансмиттеров	254
Оптимизация глутамата и ГАМК	257
Ацетилхолин: нейротрансмиттер для запоминания и обучения ...	258
Оптимизация ацетилхолина	259
Серотонин: нейротрансмиттер настроения	262
Оптимизация серотонина	265
Дофамин: нейротрансмиттер для награды и закрепления	269
Оптимизация дофамина	274
Норэпинефрин: нейротрансмиттер для сосредоточения	275
Оптимизация норэпинефрина	277
Оптимизация системы	279
<i>Гениальная еда № 8. Брокколи</i>	287

Часть III. Как стать хозяином своей судьбы • 289

Глава 9. Священный сон (и его помощники-гормоны)	291
Лимфатическая система:	
команда ночных уборщиков вашего мозга	293
Гормоны-помощники	297
<i>Гениальная еда № 9. Дикий лосось</i>	313

Глава 10. Достоинства стресса, или Как стать более крепким организмом	315
Движение.....	317
Как вырастить мозг.....	319
Как улучшить метаболизм	324
Как добиться максимума от упражнений.....	330
Периодическое голодание	337
«Стрессовые» продукты	341
Гениальная еда № 10. Миндаль	348
Глава 11. «Гениальный план»	351
Расчистите кухню.....	354
Продукты Всегда можно: запасайтесь	355
Продукты Иногда: ешьте умеренно	357
Планирование приемов пищи	359
Об ореховом молоке.....	364
Выбирайте органическое	364
Разделяйте и властвуйте... над тарелкой	365
Следуйте правилу «одного-единственного плохого дня»	365
Ежедневно ешьте большой «жирный» салат	366
Что не так с молочными продуктами?	367
Держитесь подальше от фальшивых безглютеновых продуктов.....	368
А что насчет алкоголя?	368
Аптечка	370
Первый — четырнадцатый день: очистка кэша.....	372
Пятнадцатый день и далее: постепенно возвращайте углеводы ...	374
Углеводная пирамида	376
Последнее напутствие	379
Глава 12. Рецепты и пищевые добавки.....	381
Рецепты	381
Пищевые добавки.....	396
 Благодарности	 405
Ресурсы	409
Об авторах.....	413
Примечания	415
Алфавитный указатель.....	439

Введение

Прежде чем играть две ноты, сначала научитесь играть одну ноту — и не играйте даже одну ноту, если у вас нет на это причины.

Марк Холлис

Если бы несколько лет назад мне сказали, что однажды я напишу книгу об оптимизации работы мозга, я бы, скорее всего, спросил: «А вы точно меня ни с кем не путаете?»

После того как я, будучи студентом колледжа, сменил профилирующую специальность с медицины на кинематограф и психологию, сама идея карьеры в области здравоохранения казалась маловероятной. Более того, вскоре после окончания института я нашел настоящую работу мечты, став журналистом и ведущим программ на телевидении и в интернете. Я занимался в основном теми историями, о которых, как мне тогда казалось, говорится в СМИ слишком мало, а ведь они могут изменить мир к лучшему! Я жил в Лос-Анджелесе — городе, который обожал, еще когда был нью-йоркским подростком и за поем смотрел MTV, — и только что отработал пятилетний контракт с телеканалом социальной направленности под названием Current. Все шло здорово. А потом все изменилось.

Я, конечно, наслаждался жизнью в Голливуде, но часто возвращался на Восточное побережье, чтобы увидеться с мамой, Кэти и двумя младшими братьями. В 2010 году, во время одной из таких поездок домой, мы с братьями заметили странные изменения в маминой походке. Хотя она в свои 58 оставалась такой же энергичной, как и раньше, но внезапно начало казаться, словно она находится под водой в космическом скафандре: каждый ее шаг и жест выглядели как целенаправленное, тщательно продуманное решение. Сейчас-то я знаю, в чем дело, но тогда даже и предположить не мог, что ее движения как-то связаны с деятельностью мозга.

А еще она начала как бы невзначай жаловаться на «туман» в голове, и это я тоже пропускал мимо ушей: ни у кого в семье никогда не было проблем с памятью. Более того, бабушка по маминой линии дожила до 96 и до самой смерти сумела сохранить ясность ума. Но вот у мамы мозг будто бы стал работать медленнее, как браузер, в котором открыто слишком много вкладок. Мы заметили, что когда мы просили у нее за ужином передать соль, ей требовалось несколько секунд, чтобы понять, что именно от нее нужно. Я списывал увиденное просто на возраст, но где-то в глубине души зрели страшные подозрения, что что-то здесь не так.

Лишь летом 2011 года, во время семейной поездки в Майами, подозрения подтвердились. Мама развелась с папой, когда мне было 18, и это был один из тех редких случаев, когда мы с братьями спустя много лет снова оказались под одной крышей с обоими родителями — искали убежища от палящего летнего солнца в папиной квартире. Однажды утром мама стояла на кухне, выбирая завтрак, а потом после некоторых колебаний объявила всей семье, что у нее проблемы с памятью и что она недавно обратилась к неврологу.

Недоверчивым, но шутливым тоном отец спросил ее:

— Правда? Хорошо, ну и какой же сейчас год?

Она посмотрела на нас пустым взглядом.

Я и мои братья захихикали, нарушив напряженную тишину.

— Да ладно тебе! Ты что, правда не знаешь, какой сейчас год?

Она ответила: «Не знаю» — и заплакала.