

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
Профилактика — лучшее лечение	13
Злодей № 1: тихий убийца	15
Уровень сахара в крови: зачем сокращать потребление углеводов	16
Жировая диета, которая помогает поумнеть (и похудеть)	19
Правда о цельнозерновых продуктах: зачем избавляться от глютена	24
Диета для мозга	27
Еда для мозга в вашей кладовой	31
Основные рецепты	45
Завтрак	61
Обед (ланч)	83
Ужин	137
Овощи, мясо, птица, рыба и морепродукты	137
Мясные блюда	179

Блюда из птицы	223
Рыба и морепродукты	251
Вегетарианские блюда	277
Снеки	285
Десерты	313
Благодарности	333
Об авторе	335

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в новую жизнь!

*Пусть пища будет твоим
лекарством, а лекарство —
пищей.*

Гиппократ

Несколько лет назад наш любимый терьер Тико начал сильно линять, и мы с женой решили отвезти его к ветеринару. Первым делом он спросил: «Чем кормите собаку?» Жена стала рассказывать, а меня проницательность врача просто поразила. Мало кто удивляется, когда ветеринар расспрашивает, как мы кормим своих любимцев, поскольку люди в большинстве своем согласны с тем, что еда играет заметную роль в сохранении их здоровья и благополучия (и, наоборот, в повышении риска возникновения заболеваний). И я подумал, насколько странно прозвучал бы вопрос «Что вы *едите?*» в устах нашего лечащего врача. Можно не сомневаться, что своими словами он поставил бы в тупик большинство пациентов, а некоторых даже обидел бы. Мы привыкли к расспросам о симптомах и принимаемых лекарствах, а не о пищевых предпочтениях. Как это ни печально, от врача мы ждем, что к нашим привычным ежедневным лекарствам добавят еще больше препаратов, а не рассказ о том, какие изменения в образе жизни и питания помогают улучшить здоровье.

Питание имеет огромное значение. Как врач, я считаю, что выбор еды — самое важное решение, которое мы принимаем каждый день в отношении собственного здоровья. Я также убежден, что произошедшие за последнее столетие изменения в нашем рационе — от очень жирной и низкоуглеводной еды к современной тенденции потреблять мало жиров и много углеводов, преимущественно зерновых и других вредных углеводов, — стали причиной многих нынешних бед, включая хронические головные боли, бессонницу, тревожность, депрессию, эпилепсию, нарушение двигательных функций, шизофрению, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ¹), а также провалы в памяти, которые с большой долей вероятности предвещают серьезные когнитивные нарушения и необратимые изменения мозга.

Мысль о чувствительности мозга к тому, что мы едим, уже некоторое время без особого шума обсуждается в самых престижных медицинских изданиях. Результаты последних исследований, к удивлению многих, показывают, что мозг человека обладает гораздо большей чувствительностью к пищевым предпочтениям, чем нам казалось. Общеизвестно, что диеты «для здоровья сердца» способствуют нормальной работе сердечно-сосудистой системы и что мы можем предотвратить развитие остеопороза, получая кальций и витамин D из пищи. В то же время влияние типа питания на состояние мозга — в лучшую или худшую сторону — по-прежнему не является общепризнанным. Гиппократ понял это тысячи лет назад, когда сказал, что пища должна быть нашим лекарством, а лекарство — пищей.

Этой теме я посвятил книгу «Еда и мозг»², в которой подробно объяснил, как и почему пища воздействует на здоровье мозга. Я достаточно глубоко рассмотрел вопросы использования всех возможностей питания для предотвращения самого страшного для нас поражения мозга — болезни Альцгеймера, против которой пока не найдено

¹ Характерные симптомы СДВГ: непродолжительная устойчивость внимания, рассеянность, дезорганизация, прокрастинация (постоянное откладывание важных дел «на потом»), недостаточный внутренний контроль. Гиперактивность, которую чаще всего замечают у маленьких мальчиков, у взрослых мужчин и женщин встречается нечасто. *Прим. ред.*

² *Перлмуттер Д.* Еда и мозг. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

эффективного лечения (понимаю, что данное утверждение представляется весьма смелым). В 2013 году журнал *The New England Journal of Medicine* опубликовал результаты исследования, показавшего, что расходы на лечение деменции в 2010 году, по оценкам, достигли \$200 млрд, то есть примерно вдвое превысили траты на лечение болезней сердца и почти втрое — на онкологические заболевания. По некоторым данным, у 2,7 млн американцев болезнь Альцгеймера, отнимающая у своих жертв способность адекватно реагировать на окружающий мир, не развивалась бы, если бы они занимались профилактикой этого грозного недуга. Ах, если бы мой отец, известный нейрохирург, узнал об этом несколько десятков лет назад, прежде чем его мозг начал погружаться в пучину прогрессирующего пресенильного слабоумия! Да, моя цель имеет глубоко личные корни. Но она заключается не только в том, чтобы покончить с болезнью Альцгеймера.

ПРОФИЛАКТИКА — ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Как практикующему неврологу последние тридцать с лишним лет мне ежедневно приходится сталкиваться с широким спектром нарушений работы мозга и деменцией. Я работаю в медицинской системе, которая, к сожалению, в основном лечит пациентов сильнодействующими препаратами, вместо того чтобы заниматься профилактикой заболеваний. Нам внушают, что мы вполне можем жить как хотим, по принципу «будь что будет». А когда здоровье пошатнется, мы просто обратимся к врачу, и он выпишет нам чудо-таблетку, которая (может быть) справится с проблемой. Но зачастую таблеткой невозможно вылечить заболевание, поразившее мозг. И хотя существуют лекарства, облегчающие симптомы, они не всегда могут устранить первопричину заболевания. Это верно в любом случае, будь то тревожность или мигрени, депрессия или деменция.

В качестве примера приведу данные о распространенности СДВГ, показывающие, что американская система здравоохранения стала все больше реагировать на ситуацию, а не действовать в упреждающем

режиме. За последнее десятилетие количество диагностированных случаев СДВГ возросло на 53%. Я уверен, что СДВГ не относится к состояниям, которые следует лечить сильнодействующими препаратами, поскольку почти убежден, что рост заболеваемости находится в прямой зависимости от того, чем мы кормим своих детей. Однако наше медицинское сообщество слишком часто предпочитает заверять родителей в том, что «быстрое решение проблемы» с помощью фармакологии и есть оптимальный вариант. Фактически 85% производящихся в мире лекарств для лечения СДВГ используются исключительно в США, и это отрезвляющий статистический факт. Такой диагноз поставлен 11% маленьких американцев, а это 6,4 млн детей от четырех до семнадцати лет. Данные показатели позволяют говорить о СДВГ как о национальной эпидемии. Еще более ужасает то, что две трети этих детей принимают лекарства от болезни, которую можно было предотвратить — и придать ей обратимый характер, — только соблюдая определенную диету.

Разрешите привести еще один пример. Около 10% взрослого населения США страдает от депрессии и депрессивных состояний различной этиологии, что также можно квалифицировать как национальную эпидемию. И хотя мы обычно не воспринимаем депрессию как серьезное заболевание, с ней напрямую связывают примерно 30 000 смертей в год. Подобные состояния чаще всего лечат сильнодействующими препаратами, изменяющими естественные химические процессы в организме и мозге и имеющими многочисленные побочные эффекты. Фактически антидепрессанты стали одними из наиболее часто назначаемых в Америке лекарств, что стимулирует развитие индустрии с многомиллиардными оборотами.

Но, как я уже говорил (и подробно описывал в книге «Еда и мозг»), развитие депрессии, болезни Альцгеймера и СДВГ в числе других заболеваний, связанных с работой мозга, можно предотвратить с помощью диеты. Лекарства, назначаемые для лечения этих состояний, ориентированы только на облегчение симптомов. По сути, при пожаре они борются с дымом, не обращая внимания на огонь. Я же утверждаю, что мы должны сосредоточить внимание на самом пожаре, то есть на воспалении.

ЗЛОДЕЙ № 1: ТИХИЙ УБИЙЦА

15

Вопреки нашим представлениям, воспалительный процесс, вызывающий дегенеративные изменения в колене вследствие артрита или в коронарных артериях, ведет и к ухудшению работы мозга. Пораженное артритом колено болит, потому что воспалено. И что же вы делаете? Как большинство людей, хватаете противовоспалительное средство, чтобы потушить пожар. То же самое относится и к мозгу. Но это не значит, что достаточно принять препарат, — нужно прежде всего создать среду, в которой пожар просто не возникнет. Это и есть краеугольный камень предотвращения любого заболевания или расстройства, связанного с работой мозга. Как говорил Джон Кеннеди, «крышу нужно чинить тогда, когда светит солнце».

Относительно недавно ученые обнаружили, что главной причиной всех дегенеративных состояний, включая нарушения работы мозга, служит воспаление. Но до сих пор не выявлен механизм возникновения воспалительного процесса, непонятно, что именно провоцирует такую реакцию организма. И теперь оказывается, что глютен (клейковина, белок, содержащийся в пшенице, ячмене и ржи) и рацион с преобладанием углеводов более других причин влияют на воспалительный процесс, захватывающий головной мозг. Больше всего в данном открытии беспокоит то, что мы часто не знаем, когда наш мозг испытывает негативное воздействие. Расстройства пищеварения и пищевые аллергии гораздо легче обнаружить благодаря таким сравнительно быстро проявляющимся симптомам, как газообразование, вздутие живота, боль, запор и диарея. Но с мозгом все гораздо сложнее. Он может подвергаться воздействию на молекулярном уровне, а мы этого даже не почувствуем. Если мы не мучаемся головной болью или не лечимся от очевидного неврологического недуга, то даже не представляем, что происходит у нас в головах до тех пор, пока не станет слишком поздно. И когда поставят диагноз, повернуть назад уже будет трудно.

Несмотря на воздействие воспалительного процесса на здоровье мозга и его функции, позитивный аспект проблемы заключается в том, что наш пищевой выбор может это корректировать. А если принять

во внимание роль воспаления в развитии рака, сахарного диабета, болезней сердца, ожирения и практически любых других хронических заболеваний, распространенных в западных странах, станет очевидно, что наш рацион — залог здоровой и полноценной жизни. Я расскажу о том, как с помощью диеты держать под контролем свою судьбу, преначертанную генетикой, даже если вы родились с предрасположенностью к тому или иному неврологическому заболеванию. Для этого необходимо освободиться от двух мифов, в которые многие продолжают верить до сих пор. Первый миф гласит, что углеводы полезны, а второй утверждает, что жир вреден.

В этой книге мы не будем подробно останавливаться на самой понятии воспаления (что оно собой представляет, как влияет на состояние организма, как мы его выявляем и т. д.). Книга «Еда и мозг» подробно освещает все эти вопросы, и я уверен, что каждому следует знать о здоровье человека как можно больше.