



Smart Reading  
Ценные идеи из лучших книг



Дэвид Перлмуттер

# Еда и мозг

Что углеводы делают со здоровьем,  
мышлением и памятью



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Еда  
и мозг. Что углеводы делают  
со здоровьем, мышлением и  
памятью. Дэвид Перлмуттер**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью. Дэвид Перлмуттер / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Дэвида Перлмуттера «Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Когда книга «Еда и мозг» вышла в 2013 году, она произвела эффект разорвавшейся бомбы. Ее очень быстро перевели на 34 языка. Более 1,5 миллиона читателей получили метод улучшения здоровья. Они похудели, избавились от тревоги и депрессии, устранили хронические заболевания и предприняли шаги для профилактики старческого когнитивного спада и неврологических заболеваний. И все это без лекарств. Советы доктора Перлмуттера основаны на его исследованиях. Он объясняет, как с помощью разработанной им программы улучшить работу мозга. В качестве основного источника энергии организма он предлагает использовать жиры и выдвигает доказательства, что диета без ГМО, глютена и с низким содержанием углеводов имеет важнейшее значение для сохранности мозговой деятельности, потери веса и укрепления здоровья. Зачем читать

- Узнать, что такое статиновая зависимость и почему холестерин не вреден для здоровья.
- Составить сбалансированный рацион питания.
- Разобраться, что такое нейрогенез, улучшить работу мозга.

Об авторе Дэвид Перлмуттер – американский невролог, доктор медицинских наук, преподаватель Американского колледжа питания. Автор многочисленных статей в The Journal of Neurosurgery и в других медицинских журналах. Специализируется на неврологических расстройствах, связанных с пищевыми привычками. Лауреат премии имени Денхама Хармана за новаторские исследования о свободных радикалах в клинической медицине. В 2017 году его публичная лекция во Всемирном банке транслировалась на 150 сайтов по всему миру. В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Введение	7
1. Что такое глютен и почему он вреден для организма	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Краткое содержание книги: Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью. Дэвид Перлмуттер**

Оригинальное название:

**Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar – Your Brain’s Silent Killers**

Автор:

**Дэвид Перлмуттер**

Тема:

**Здоровый образ жизни**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

## Введение

Есть много жира вредно, белки с углеводами – полезно. Эта истина давно понятна тем, кто следит за своим здоровьем и изучает тему правильного питания. Однако интересный факт заключается в том, что в рационе наших предков – пещерных людей – преобладал именно жир. И доктор Дэвид Перлмуттер может доказать, почему нам нужно последовать их примеру.

По его словам, самый жирный орган нашего тела – это мозг. Порядка 60 % его массы составляет жир. Нескончаемый список болезней, которыми может страдать мозг – это прямое следствие того, как мы питаемся. Головные боли, депрессия, эпилепсия, перемены в настроении – в этом виновата пища, которую мы употребляем. И в первую очередь зерновые продукты.

К ним относятся макароны, мука, белый рис. Перлмуттер также не жалуется и на те продукты, которые кажутся полезными – цельную пшеницу, мультизерновые изделия и пророщенное зерно. Большую часть болезней, которыми мы страдаем, можно предотвратить, просто исключив из рациона эти продукты. Но точка зрения автора заслуживает того, чтобы ее обосновать. Ведь теория Перлмуттера нарушает законы правильного питания, о которых мы знаем.

В книге пища рассматривается не только как набор микро и макроэлементов, но также как эпигенетический модулятор. То есть, по словам Перлмуттера, еда может изменять работу ДНК в лучшую или худшую сторону. Употребляя правильные продукты, можно не только сохранить здоровье мозга до старости, но и избавиться от многих проблем. Среди них: депрессия, эпилепсия, бессонница, хронические головные боли, синдром Туретта, диабет и, разумеется, ожирение и лишний вес.

В книге «Еда и мозг» есть ссылки на множество исследований, доказывающих, что глютен, который мы употребляем каждый день, нужно исключить из рациона, и употреблять больше холестерина, вопреки известной негативной информации о нем.

Эта книга полезна и тем, кто не страдает ни одной из указанных выше проблем. Избавиться от зерновых продуктов, содержащих глютен, нужно хотя бы потому, что они приводят к ухудшению здоровья и самочувствия. И автор этой книги Дэвид Перлмуттер может это доказать.

## 1. Что такое глютен и почему он вреден для организма

Любой человек хоть раз в жизни страдал от головной боли. В детстве наши родители связывали это с сидением за компьютером, повзрослев, мы сами думаем, что голова болит или из-за изменений погоды, или из-за долгой сидячей работы. Чаще всего мы обращаемся к обезболивающим, чтобы облегчить головную боль. Спустя какое-то время она все-таки проходит.

Но что делать, если головная боль остается? Дэвид приводит в качестве примера одну из своих пациенток. 63-летняя Фрэн боролась с головными болями всю свою жизнь. В 20 лет она перенесла операцию – ей вскрыли брюшную полость в диагностических целях, так как она страдала дискомфортными ощущениями в кишечнике. Промучившись головными болями более чем полвека, Фрэн случайно обратилась к доктору Перлмуттеру. Тот, просмотрев ее медицинскую историю, прописал ей безглютеновую диету. Четыре месяца спустя доктор получил письмо от Фрэн, в котором она благодарила его за рекомендации и говорила о том, что мигрени стали мучить ее гораздо реже.

У глютена есть еще одно название – клейковина. Это название дано ему не случайно, так как в переводе с латинского глютен означает «клей». Это белок, назначение которого – склеивать крупы муки между собой. Вспомните мягкую, пористую булку или тянущуюся пиццу. За этот эффект вы должны благодарить глютен.

Клейковина содержится не только в пшенице, но и в других зерновых: ржи и ячмене. Полученный из пшеницы глютен используют как в хлебобулочной промышленности, так и для изготовления сыров, маргарина, соуса и подливок.

Часто глютен плохо переваривается организмом. Липкие свойства вещества мешают усвоению питательных элементов. Из-за него плохо переваренная пища остается в кишечнике в виде липкой пасты, раздражая его оболочку. Как итог – перечень дискомфортных болезней: запор, диарея, тошнота, боль в животе.

Но непереносимость глютена (как и аллергия) встречается далеко не у всех людей. Однако это не означает, что он не наносит вред другим способом. Нервная система воспринимает этот вид белка как врага, бросая на борьбу с ним клетки-убийцы. В результате взаимодействия между ними стенки кишечника повреждаются, и может развиваться «синдром повышенной кишечной проницаемости». При возникновении этого синдрома клетки, бактерии и токсины сквозь стенки кишечника попадают в кровеносную систему.

Еще в 1996 году профессор Мариос Хаджайвасилио провел исследование, в рамках которого смог доказать взаимосвязь между чувствительностью к глютену и возникновением неврологических заболеваний. Поэтому во многих больницах пациентам с нарушениями психической системы проводят тест на чувствительность к глютену.

Таких людей единицы, тем не менее Перлмуттер утверждает, что даже если вы не страдаете психическими расстройствами, глютен все равно негативно сказывается на работе мозга. В качестве довода он приводит факт, доказывающий, что из-за реакции иммунной системы на глютен в организме снижается способность вырабатывать антиоксиданты, а именно глутатион, ретинол и витамин С. Каждый из них непосредственно влияет на работу мозга.

Перлмуттер задает вопрос:

*Если чувствительность к глютену способна подавить иммунную систему организма, то что она может в него впустить?*

Оказывается, немало. Согласно исследованиям, негативная реакция иммунной системы на глютен приводит к активации молекул воспаления – цитокинов. Это становится отправной точкой для образования фермента ЦОГ-2, который отвечает за воспаления и боль. Большин-



ство болеутоляющих, к примеру, ибупрофен или аспирин, блокируют этот фермент, тем самым подавляя боль. Проблема в том, что самый чувствительный к воспалениям орган – это мозг.

Целая глава в книге посвящена тому, как вреден глютен. Скептик в вашей голове уже давно задумывается над вопросом: если глютен так вреден, то почему мы вообще выжили? Так как клейковина содержится, по большей части, только в пшенице, ее негативный эффект мы смогли испытать относительно недавно – 10 000 лет назад. Тогда наши предки научились выращивать и молоть пшеницу.

И хотя пшеница содержится в нашем рационе тысячи лет, современные технологии, включающие в себя генную инженерию, позволили нам выращивать модифицированные зерна, которые содержат в 40 раз больше глютена, чем те, которые мы выращивали всего несколько десятков лет назад. Так как о вреде этого белка известно не так давно, подобные модификации, скорее всего, были направлены на повышение урожайности и на изменение вкусовых ощущений.

И ведь это действительно важно для нас. Удовольствие, которое мы получаем от куска пиццы, круассана или пончика, вполне реально. В 1970-х годах американские ученые во главе с доктором Кристиной Зиодру выяснили, что, попадая в организм, глютен распадается на полипептиды. Те, в свою очередь, соединяются с рецепторами мозга и вызывают ощущение удовольствия.

Нетрудно понять производителей, которые по этой причине стараются добавить в свою продукцию как можно больше глютена. Нетрудно понять и потребителей, которые любят получать удовольствие от еды.

Начав борьбу с глютеном, нужно прежде всего понять, нет ли у вас к нему чувствительности. Если вы часто испытываете расстройство пищеварения, тошноту, сыпь и головные боли – это хороший повод пройти тест на чувствительность к глютену.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.