

## Три составляющие здорового мозга

Людмила Лаубе

Начало года, и, как обычно, хотелось бы начать новую жизнь. Теперь опять стоит все попробовать делать лучше, чем когда-либо, и начать с головы. Новые достижения науки обещают, что, если справиться с углеводной зависимостью, мозг станет работать эффективнее, с большей нагрузкой, и можно стать моложе, умнее, счастливее, самоувереннее и решительнее. Это как раз то, что нужно! Если есть возможность стать умнее, то почему бы ей не воспользоваться. Нехитрая программа рассчитана на 4 недели.

### Подготовка

Первое — это кухня. Стоит выбросить или подарить все, что можно назвать углеводами. Обычно именно они и занимают большую часть продуктовых запасов. И место свободное на кухне образуется. Теперь главное — составить список продуктов питания, полезных мозгу, а потом отправиться за ними в супермаркет.

### Еда — самое важное

Обычно у входа в магазин пахнет свежеспекаемым хлебом, этот запах долго задерживается в носу, руки начинают трястись, слюноотделение увеличивается — ведь так хорошо пахнет! Стоит побыстрее отвести мысли от хлебобулочных изделий, вспомнив об углеводной зависимости, и решительно отправиться к отделу овощей и фруктов.

Артишоки, баклажаны, авокадо, фенхель, зеленый лук, шпинат, стручковая фасоль, огурцы, имбирь, чеснок, капуста всех разновидностей, сладкий перец, петрушка, грибы, лук порей, редиска, салаты, лук, сельдерей, спаржа, помидоры, кабачки, лимоны, лаймы — это все, что содержит небольшое количество сахара.

Несладкие фрукты — грейпфрут, апельсины, яблоки, дыня, груши, черешня,

киви, виноград, сливы, персики и ягоды. Выбор не маленький!

Однако, если кажется, что до «главного приема» не дотягиваешь с новой диетой, можно сделать запас для подкрепления. Между завтраком, обедом и ужином в небольшом количестве разрешены орехи (миндаль, кешью, фундук, грецкие) и черный шоколад (минимальное содержание какао — 70%). И не только! Сырые овощи (огурцы, брокколи, сладкий перец, редиска), а к ним — пюре гуакамоле из авокадо, хумус из нута с кунжутом, тапенада или кусочек козьего сыра. Маслины. Сыры и не пшеничные

крекеры. Жареные ломтики куриной грудки в холодном виде с горчицей. Авокадо с оливковым маслом, солью и перцем. Яйца, сваренные вкрутую (но не более двух). Салат из помидоров с моцареллой. Холодные креветки с лимоном и укропом. Несладкие фрукты.

### Вот сколько всего можно!

А нельзя — хлебобулочные изделия, макароны, хлопья, пшеницу и другие злаковые, переработанные углеводы, сахар и крахмалосодержащие продукты (кукурузная мука, картофель), чипсы, соленые палочки и крекеры, пиццу,



### СПОРТ, ФИЗКУЛЬТУРА ИЛИ ТОЛЬКО АКТИВНЫЕ ПРОГУЛКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ — БЕЗ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ ПРОГРАММА НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ

сладости, мороженое, варенье, мед, кетчуп, плавленый сыр, соки, сухофрукты, сладкие напитки, сиропы, полуфабрикаты, маргарин, твердые жиры, соевые продукты.

### Научный подход к вопросу о «правильной еде»

Итак, из чего состоит новая еда? Протеин содержится в свежей рыбе, морепродуктах, яйцах и мясе. Полезные жиры — это оливковое масло холодного отжима, кунжутное масло, кокосовое масло (для жарки), сливочное масло, ментальное молоко, авокадо, кокосовый орех, маслины, орехи, сыры, семена льна, кунжута, подсолнуха, тыквы и чиа.

Злаковые без содержания глютенов — амарант, гречку, пшено, киноа, нут, ржаной и дикий рис, овсянку, горох, фасоль — в ограниченном количестве тоже можно употреблять, но не ежедневно, а несколько раз в неделю.

Можно ограниченно использовать домашний сыр, йогурт, кефир, молоко и сливки, морковь. Можно использовать такие специи, как горчица, хрен, тапенада, сальса (без глютена и сахара).

### Движение очень важно

Все получится, говорят консультанты по питанию и эксперты в журналах, только при одном условии: помимо изменения философии питания, надо обязательно заниматься спортом. Спорт для мозга важен, и секрет его в том, что он способствует росту новых клеток мозга, который может выполнять больше заданий и медленнее стареет. Спорт, физкультура или только активные прогулки обязательны — без физических упражнений программа не будет полностью работать.

Сон решает, сколько мы едим, как хорошо работает обмен веществ в организме, будем ли мы толстыми или худыми, сможем ли мы победить инфекцию, насколько мы креативны, чувствительны, как мы переносим стресс, как быстро мы можем думать и запоминать новое, как организована наша память, как мы можем сохранять информацию.



### Сон и противоборство лептина с грелином

Наукой доказано — сон решает, сколько мы едим, как хорошо работает обмен веществ в организме, будем ли мы толстыми или худыми, сможем ли мы победить инфекцию, насколько мы креативны, чувствительны, как мы переносим стресс, как быстро мы можем думать и запоминать новое, как организована наша память, как мы можем сохранять информацию. Сон оказывает влияние и на наши гены. В журнале New York Times в 2013 году была опубликована статья господина Карей (Carey B. Aging in Brain Found to Hurt Sleep Needed for Memory), в которой он описывает результаты исследований о сне. Оказывается, неделя без сна может изменить функцию 711 генов, а они нам необходимы, чтобы лечить и заменять поврежденные ткани.

Наукой доказано, что существует связь между нарушением сна и ослаблением когнитивных функций. Если кто-то чувствует себя уставшим, грустным, голодным, ленивым, забывчивым, агрессивным, пусть задумается, достаточно ли он спал. Гормон лептин играет центральную роль в координации воспитательных реакций организма, и он

принимает участие в принятии решений, если у нас появляется тяга к углеводам. Именно сон имеет большое влияние на лептин.

Как только наш желудок наполнен едой, лептин сообщает мозгу, что можно прекратить есть. Лептин выполняет функцию тормоза. Значит, если уровень лептина в организме низкий, мы просто продолжим есть дальше. К низкому уровню лептина в организме приводит недостаток сна.

Как и для инсулина, так и для лептина главный враг это углеводы. Еще одно важное действующее лицо — это гормон аппетита грелин. Пустой желудок производит грелин и подает сигнал мозгу о необходимости поесть. Если баланс между лептином и грелином нарушен, сбой происходит в борьбе между аппетитом и сытостью.

### Наш мозг — в нашей голове!

Будьте осторожны, если вы страдаете диабетом: прежде чем провести профилактическую программу для мозга, посоветуйтесь с врачом. Главным побочным явлением программы является снижение веса. Вот и вся теоретическая часть программы. Я уже начала ее осваивать в новом году, присоединяйтесь! □



## Злаковые разрушают наш мозг

*Людмила Лаубе*

Злаковые разрушают наш мозг, считает известный американский невролог Дэвид Перлмуттер (David Perlmutter). В своих трудах (см., например, *Dumm wie Brot, Mosaik, München, 2014*) он объясняет, почему зерно опасно для нашего думающего органа и памяти. Он считает, что, освободив наш стол от зерновых, мы избавимся от многих хронических заболеваний, таких как депрессия, бессонница, диабет и болезнь Альцгеймера. Многие болезни мозга он связывает с употреблением большого количества углеводов и недостаточным количеством полезных жиров.

Гормон инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, регулирует прием глюкозы из крови. Глюкоза содержится в углеводах, протеине, жире. Постоянно увеличенное количество глюкозы, принимаемой с едой, приводит к тому, что поджелудочная железа производит высокое количество инсулина, и, соответственно, клетки реагируют на это снижением количества рецепторов на своей поверхности.

В результате клетки становятся резистентными к инсулину и игнорируют его, и организм не может перерабатывать поступающую глюкозу. Поджелудочная железа реагирует на это еще большим производством инсулина, чтобы снизить сахар в крови. Это и приводит к развитию диабета (второго типа). Большое количество сахара в крови ведет к слепоте, инфекциям; повреждает нервы, нарушает работу сердца и может привести к болезни Альцгеймера. Высокий инсулин оказывает негативное влияние и на другие гормоны, нарушается обмен веществ в организме.

Питание, приводящее к постоянно повышенному уровню сахара в крови, отложению жиров в организме, содержащее слишком много углеводов, а также слишком обезжиренное питание с низким холестерином (холестерин необходим мозгу, чтобы он хорошо функционировал) и не диагностированная глютеновая чувствительность (глютен содержится в пшенице, ржи, ячмене) не очень хорошо влияют на работу мозга.