

# Питание для мозга



Н И Л    Б А Р Н А Р Д

доктор медицинских наук,  
автор нескольких мировых бестселлеров

# Питание для мозга

*Эффективная пошаговая методика  
для усиления эффективности работы мозга  
и укрепления памяти*



ЭКСМО  
Москва  
2014

УДК 615.874  
ББК 53.51  
Б 25

Neal D. Barnard, MD

**POWER FOODS FOR THE BRAIN:**  
An Effective 3-Step Plan to Protect Your Mind  
and Strengthen Your Memory

Copyright © 2013 by Neal D. Barnard, MD  
Recipes copyright © 2013 by Christine Waltermeyer and Jason Wyrick.  
All rights reserved

**Барнард Н.**

**Б 25** Питание для мозга. Эффективная пошаговая методика для усиления эффективности работы мозга и укрепления памяти / Нил Барнард ; [пер. с англ. Чорный Иван]. – М. : Эксмо, 2014. – 304 с.

ISBN 978-5-699-66136-7

Болезнь Альцгеймера названа «эпидемией XXI века». Уже сейчас это заболевание диагностировано у 10% людей после 70 лет. И с каждым годом эти цифры увеличиваются. Пришло время заранее задуматься и обезопасить себя и свой мозг.

Книга доктора Барнарда с помощью питания и специальных упражнений защитит вас от болезней, связанных с расстройствами мозга. Методика состоит из трех шагов – это правильное питание, умственные упражнения и ликвидация потенциальных физических угроз. В наших силах предотвратить потерю памяти в старости, не говоря уже о повышении эффективности мозговой деятельности в повседневной жизни.

УДК 615.874  
ББК 53.51

ISBN 978-5-699-66136-7

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

---

# СОДЕРЖАНИЕ

ЧИТАТЕЛЮ .....	9
ВСТУПЛЕНИЕ .....	11
Что происходит у меня в голове? .....	13
Три шага для защиты мозга .....	16
Время что-то менять .....	18
Споры – двигатель науки .....	19
Только хорошие побочные эффекты .....	20
<i>Глава 1</i>	
РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ И УКРЕПИТЬ МОЗГ .....	21
Связи .....	24
Провалы в памяти .....	25
Умеренные когнитивные нарушения .....	25
Болезнь Альцгеймера .....	28
Постройте вокруг себя защитную крепость .....	29
<i>Глава 2</i>	
ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ СЕРЬЕЗНЫХ НАРУШЕНИЙ ПАМЯТИ .....	32
Болезнь Альцгеймера .....	32
Взгляд на мозг изнутри .....	33
Болезнь Альцгеймера и наследственность .....	34
Подробнее об инсульте .....	38
Диагностирование инсульта .....	41
<i>Шаг первый. ПРИМЕНИТЕ НА ПРАКТИКЕ</i>	
ЦЕЛЕБНУЮ СИЛУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ .....	44

*Глава 3*

ОГОРОДИТЕ СЕБЯ ОТ ТОКСИЧНЫХ МЕТАЛЛОВ.....	46
Металлы в голове.....	47
Медь и генетика.....	52
Железо, цинк и заржавевшие клетки мозга.....	53
Откуда берутся металлы?.....	55
Металлы в обычных продуктах.....	56
Вредит ли алюминий нашему мозгу?.....	60
Как вы можете себя защитить.....	64
Выводы.....	68

*Глава 4*

ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ И ХОЛЕСТЕРИН.....	69
Уроки долгожителей.....	72
Чикаго спешит на помощь.....	74
Плохо для сердца, плохо для мозга.....	78
Роль холестерина.....	80
Давайте подсчитаем.....	81
Нужны ли нам молочные продукты и мясо?.....	84
«Хорошие» жиры.....	84
Воздержитесь от рыбы.....	89
За пределами Средиземного моря.....	90
Дополнительные бонусы.....	91
Подробнее о кровяном давлении.....	93

*Глава 5*

ПОСТРОЙТЕ СВОЙ ВИТАМИННЫЙ БАРЬЕР.....	94
Витамин Е — защита от свободных радикалов.....	94
В каких продуктах можно обнаружить витамин Е?.....	97
Витамин В на защите организма от гомоцистеина.....	98
Перед тем как бежать за пищевыми добавками.....	101
Волшебная сила фруктов и овощей.....	105
Фруктовые соки и экстракты.....	106
Значит, пить вино тоже полезно?.....	107
Кофе ведь тоже относится к бобовым растениям?.....	108
На случай, если вы думаете, что вам уже ничего не поможет.....	111
<i>Шаг второй. УКРЕПИТЕ СВОЙ МОЗГ.....</i>	114

*Глава 6*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОЗДАНИЮ КОГНИТИВНОГО РЕЗЕРВА .....	115
Укрепление связей .....	116
Преимущество двуязычных .....	120
Укрепить память проще простого: мнемотехника.....	122
О питании тоже не забываем.....	126

*Глава 7*

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МОЗГА .....	129
Как это работает? .....	132
Приступаем к тренировкам .....	135
Выполняйте все три типа упражнений.....	142
Рожденный бегать?.....	144
Дополнительная польза.....	145
Правильное топливо для ваших тренировок.....	145

*Шаг третий. БОРИТЕСЬ С ОСНОВНЫМИ УГРОЗАМИ*

ВАШЕЙ ПАМЯТИ .....	147
--------------------	-----

*Глава 8*

УКРЕПЛЯЙТЕ ПАМЯТЬ ВО ВРЕМЯ СНА.....	148
Сон и амилоид.....	151
Здоровый ночной сон.....	153
Вздремните, если вам того хочется.....	159
Пару слов о снотворном.....	159

*Глава 9*

ЛЕКАРСТВА И ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАБОТУ ПАМЯТИ .....	162
Лекарства, вызывающие путаницу в голове.....	164
Наше отношение к лекарствам .....	172
Скрытые проблемы со здоровьем.....	173
Снова стать самим собой.....	179
От теории к практике .....	180

*Глава 10*

МЕНЮ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МОЗГА .....	181
Могущество полезных продуктов .....	182
Меню для защиты вашего мозга.....	185

Диета на растительной основе.....	185
Что положить в тарелку? .....	186
Вперед за витаминами .....	191
Держите токсичные металлы на коротком поводке.....	192
Ваша награда .....	194
Продукты-чемпионы по борьбе с высоким холестерином.....	194
Полезные углеводы .....	196
С чего же начать?.....	199
Какие пищевые добавки стоит принимать? .....	202
Помимо питания.....	204
 <i>Глава 11</i>	
КОГДА ТЯНЕТ СЪЕСТЬ КАКУЮ-НИБУДЬ ГАДОСТЬ .....	206
Так при чем же здесь дофамин?.....	208
Еда — это тоже наркотик .....	210
Брайан Эпштейн и Зигмунд Фрейд .....	216
Вперед! .....	220
 <i>Глава 12</i>	
ПЛАН ПИТАНИЯ И РЕЦЕПТЫ.....	221
Меню на неделю.....	222
Завтраки.....	225
Супы и тушеные блюда .....	233
Салаты .....	244
Сэндвичи, роллы и бургеры.....	252
Горячее .....	261
Гарниры.....	272
Соусы, заправки для салата и пасты для бутербродов.....	280
Десерты.....	285
 <i>Приложение 1</i>	
НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ, О КОТОРЫХ ВЫ МОГЛИ РАНЬШЕ НЕ СЛЫШАТЬ.....	297



---

## ЧИТАТЕЛЮ

**Я** надеюсь, что эта книга даст вам совершенно новый взгляд на вопросы здоровья и научит вас по-новому о нем заботиться. Перед тем как приступить, позвольте мне отметить два важных момента:

**Поговорите со своим врачом.** Проблемы с памятью — дело серьезное. При появлении таких неприятностей чрезвычайно важно провести все необходимые обследования и позаботиться о лечении. Также я настоятельно рекомендую перед тем, как вносить любые изменения в свой режим питания, обязательно обсудить этот вопрос со своим лечащим врачом. Дело не в том, что это может представлять для вас серьезную опасность. Скорее наоборот. Начать правильно питаться — это отличное решение. Однако людям, регулярно принимающим лекарства — от диабета или гипертонии, например, — может понадобиться при этом изменить их дозировку. Порой у них получается и вовсе от них отказаться. Никакой самостоятельности. Все это должно происходить под контролем медицинского персонала.

Помимо этого, стоит также поговорить с доктором в случае, если вы решили приступить к новой тренировочной программе. Если вам больше сорока, ранее вели преимущественно малоподвижный образ жизни, страдаете от избыточного веса или серьезных проблем со здоровьем, то необходимо понять, готовы ли вы к таким нагрузкам и насколько постепенно стоит к ним приступать.

**Питайтесь сбалансированно.** Описанные в этой книге модели питания являются наиболее полезными для человеческого здоровья. Тем не менее стоит позаботиться о том, чтобы ваше питание было как можно более сбалансированным. Пожалуйста, внимательно изучите десятую главу, в которой подробно рассмотрен этот важный вопрос. В частности, не забывайте принимать мультивитамины или любой другой источник витамина В<sub>12</sub>, например витаминизированные хлопья для завтрака или соевое молоко. Витамин В<sub>12</sub> крайне необходим для здоровья ваших нервов и крови.

---

## ВСТУПЛЕНИЕ

Они были неопрятными и даже немного грязными... Они курили во время выступления, ели, разговаривали и делали вид, что бьют друг друга. Они поворачивались к зрителям спиной, кричали на них и шутили между собой.

Так Брайан Эпштейн описал группу «Битлз», когда впервые увидел их в ливерпульском клубе в 1961 году. Ни одна звукозаписывающая компания в Британии не была заинтересована этой четверкой лохматых, одетых в кожаные куртки и джинсы парней. До них не было дела никому, кроме небольшой группы поклонников.

Да, они были неряшливыми, однако притягивали своей энергетикой, были полны драйва и амбиций. Они не разбирались в музыке, но при этом звучали просто неотразимо. Хотя Эпштейн и никогда не занимался раскруткой музыкальной группы, он все-таки взял их под свое крыло, твердо решив помочь им добиться всеобщего признания. Он притащил их к лондонскому портному и заплатил ему 40 фунтов.

На смену кожаным курткам и джинсам пришли приличные костюмы. Больше никаких патлатых волос — настало время полностью сменить имидж. Придется перестать есть, курить и ругаться на сцене и научиться кланяться перед аудиторией в конце выступления. Эпштейн организовал концерты, занялся рекламой и договорился об оплате работы музыкантов.

Спустя девять месяцев они ворвались в британские чарты поп-музыки со своим первым хитом, а через два года стали известны по всему миру.

Я рассказываю вам эту историю потому, что у вас в голове тоже обитают необузданные потребности, желания, драйв и амбиции. Ваши собственные «ранние битлы» живут в самом сердце вашего мозга, в гипоталамусе. Этот орган размером с орешек является местом обитания таких чувств, как голод, жажда, сексуальное влечение и гнев. Чего ему не хватает, так это хорошего менеджера.

В роли Эпштейна выступает кора головного мозга. Именно здесь ваше неопрятное и лохматое Я со всеми своими амбициями, желаниями и драйвом приводится в порядок. Она помогает отчаянному гипоталамусу терпеливо ждать появления еды. Она решает ваши проблемы и учит получать то, что вам хочется, более эффективным способом, чем капризное топанье ногами. С годами ваш менеджер набирается опыта и начинает находить еще более замысловатые способы добиться желаемого.

Когда наступило 27 августа 1967 года, уже восемнадцать песен «Битлз» возглавляли музыкальные хит-парады, группа находилась на пике своей популярности. Однако именно в этот день все изменилось. Брайан Эпштейн был найден мертвым у себя в квартире. Ему было всего тридцать два года. Группа начала трещать по швам. Они постоянно спорили между собой, но теперь некому было их рассудить. Разногласия между парнями продолжали набирать обороты. Лишившись своего руководителя, они потеряли и былую музыкальную сплоченность, стали все больше отдаляться друг от друга, пока в итоге самая успешная группа всех времен не распалась, а пути ее участников не разошлись окончательно и бесповоротно.

В вашей собственной голове роковой день 27 августа постепенно принимает осязаемые формы. Больше всего вы рискуете потерять своего менеджера в тот момент, когда ваши знания и жизненный опыт достигнут своего апогея, а ваша семейная жизнь и, возможно, финансовое благополучие окончательно устаканятся. Если этот день в итоге наступит, то вас начнут беспокоить проблемы с памятью и логическим мышлением. Порой все происходит внезапно и стремительно, и человек перестает контролировать свое спонтанное, несдержанное и неконтроли-

руемое внутреннее Я. В тот день, когда ваш внутренний менеджер перестанет выполнять свою работу, жизни, какой вы ее до этого знали, фактически придет конец.

Эта книга о том, как поддерживать своего внутреннего менеджера в добром здравии. Она посвящена памяти и ясному разуму, а также тому, как на протяжении всей своей жизни нужно о них заботиться.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ?

Все начинается с небольшого сбоя. Вы забываете чье-то имя или какое-то слово — что-то, что вам прекрасно знакомо, но у вас никак не получается это вспомнить. Затем это происходит снова, и вы начинаете беспокоиться, что что-то не так. Возможно, что все дело в усталости или стрессе и крепкий здоровый сон поможет решить проблему.

Однако все может быть гораздо серьезнее. Проблемы с памятью встречаются у многих людей. Они, мягко говоря, переживают по этому поводу. Приятного мало, когда вы не можете вспомнить имя какого-нибудь друга, постоянно теряете свои ключи, забываете произошедшие с вами события и, что, возможно, самое худшее, когда другие начинают замечать, что с вами что-то не в порядке.

Дело не всегда ограничивается только памятью. Иногда люди понимают, что они уже не могут мыслить так же ясно, как это было раньше. Во время чтения газетной статьи или составления годового отчета вы можете почувствовать некую заторможенность своего сознания.

А иногда проблемы с сознанием оказываются очень и очень серьезными. У каждого пятого американца в возрасте от семи десяти пяти до восьмидесяти четырех лет развивается болезнь Альцгеймера. Среди людей старше восьмидесяти пяти она наблюдается уже почти у половины. Помимо этого, у пожилых людей с ужасающей регулярностью случаются инсульты, которые могут лишить человека способности говорить, двигаться и даже думать.

Из всех неприятностей, с которыми мы только можем столкнуться в старости, потеря рассудка является, пожалуй, самой пугающей перспективой. Мы на протяжении всей своей жизни напряженно работаем, создаем семью, откладываем понемногу деньги, чтобы наконец после выхода на пенсию появилось время расслабиться и насладиться своей жизнью. Однако если в дело вмешиваются проблемы с памятью, то мы можем лишиться всего, что нам так дорого.

В случае потери памяти и рассудка мы можем быть лишены самого главного — своих родных. Мы станем потихоньку отдаляться от своей горячо любимой семьи. Общего прошлого с ними для нас больше не будет существовать. Подобные расстройства чаще всего развиваются постепенно, и в конечном счете мы можем попросту начать мешать своим близким нормально жить, истощая их в физическом, эмоциональном и финансовом планах.

Люди не должны мириться с проблемами с памятью и пытаться научиться с ними жить. Потеря рассудка не является обязательным побочным эффектом процесса старения. Никем не было предначертано, чтобы вы в какой-то момент своей жизни забыли обо всех прожитых вами годах.

В ваших силах защитить свою память даже в старости. Вместо того чтобы постоянно извиняться за забытые имена, вы будете еще долгие годы удивлять окружающих емкостью сказанных вами слов, как это было и раньше. Вместо того чтобы мучиться от проблем с памятью в пожилом возрасте, вы будете и дальше наслаждаться ясностью и остротой своего мышления.

В течение многих лет моя исследовательская группа занималась изучением влияния питания на человеческое здоровье. Все это время мы помогали людям худеть и снижать уровень холестерина в крови. Мы разработали программы диетического питания для борьбы с диабетом, которые настолько превзошли диеты предыдущего поколения, что в некоторых случаях даже приводили к полному исцелению от этой ужасной болезни. Также мы участвовали в создании различных методик, помогающих людям научиться правильно питаться, чтобы решить свои проблемы со здоровьем.

Пока мы проводили все эти исследования, другая группа ученых занималась изучением работы человеческого мозга и влияния различных факторов питания на риск развития болезни Альцгеймера, инсульта и других серьезных заболеваний, связанных с мозговой деятельностью. Помимо этого, они проанализировали и порой неожиданное влияние еды на повседневную работу человеческого сознания.

Ученые из медицинского центра Университета Раша в Чикаго проанализировали тысячи пожилых людей, чтобы определить, что именно способствует сохранению физического и психического здоровья на протяжении всей жизни, и понять, какие аспекты питания и образа жизни играют в этом вопросе ключевую роль. Другие ученые из США, Европы и Азии провели детальное исследование положительного и отрицательного влияния различных факторов питания на здоровье мозга. Развитие технологий томографии позволило ученым заглянуть в головы живым людям, чтобы изучить принципы работы человеческого мозга так, как еще несколько лет назад было просто невозможно. Были разработаны специальные методы анализа для выявления у людей повышенного риска развития ментальных проблем в будущем.

В итоге оказалось, что найденные моей командой стратегии питания для оптимального здоровья в целом удивительным образом совпадают с выявленными другими учеными идеальными диетами для укрепления мозговой деятельности. У некоторых продуктов и моделей питания были обнаружены потрясающие защитные свойства.

Однако этим дело не заканчивается. Существуют простые способы тренировки мозга, которые со временем способствуют укреплению связей между нейронами. А незамысловатые физические упражнения фактически позволяют бороться с угасанием мозговой деятельности, которая наблюдается в процессе старения у многих людей.

Чрезвычайно важно, чтобы результаты этих исследований были обнародованы, и именно поэтому я решил написать эту книгу и разработать изложенную в ней методику. На самом деле в настоящий момент наши знания о механизмах работы памя-