

Дрю Рэмси

# СПОКОЙСТВИЕ В ТАРЕЛКЕ

Книга о том, как победить  
тревожность



Дрю Рэмси

# СПОКОЙСТВИЕ В ТАРЕЛКЕ

Книга о том, как победить  
тревожность



Москва  
Издательство АСТ

УДК 615.874  
ББК 51.230  
Р96

Drew Ramsey

*EAT TO BEAT DEPRESSION AND ANXIETY:  
Nourish Your Way to Better Mental Health in Six Weeks*

Печатается с разрешения Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers  
и литературного агентства Andrew Nurnberg

Illustrations by Katrin Wietek

Photo of the author on the cover by Ian McSpadden

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Книга содержит информацию про здоровье. Использовать ее следует как дополнение к рекомендациям вашего лечащего врача, а не вместо них. Если у вас есть проблемы со здоровьем, советуем сначала проконсультироваться с врачом и только потом приступать к лечению. Издательство и автор не несут ответственности за последствия, которые могут возникнуть после прочтения книги.

Перевод Смилевска Людмилы

Рэмси, Дрю.

Р96 Спокойствие в тарелке. Книга о том, как победить тревожность / Дрю Рэмси; перевод с английского Л.П. Смилевска. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2022. – 336 с.: ил. – (Код питания).

ISBN 978-5-17-147136-1

ISBN 978-0-06-303171-5 (англ.)

Дрю Рэмси – популярный психиатр-нутрициолог, который помогает людям с помощью питания улучшить свое психическое здоровье. Его книга «Спокойствие в тарелке. Книга о том, как победить тревожность» не про диету и ограничения. Эта книга о том, что еда – доступное лекарство от тревоги и признаков депрессии. Вы найдете много интересного:

- научный взгляд на еду и ее влияние на здоровье мозга и психики;
- информацию о нутриентах и продуктах-антидепрессантах, а также о приемах по комфортному изменению своего рациона;
- авторский 6-недельный план питания, который можно подстроить под себя.

С каждым приемом пищи у вас есть возможность перевести свой мозг в режим роста и тем самым улучшить свое психическое здоровье, побороть симптомы депрессии и тревоги, – главное, есть то, что нравится!

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-147136-1  
ISBN 978-0-06-303171-5 (англ.)

Copyright © 2021 by Drew Ramsey  
© Смилевска Л. П., перевод, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2022

*Моим коллегам из сферы  
психического здоровья.*

Так держать!



# Введение

В психиатрии назрела серьезная проблема.

Эксперты со всего мира — от Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) до специалистов Исследовательского центра Пью в Вашингтоне — единодушны в одном: сегодня нас настигла эпидемия психических заболеваний. Такие диагнозы, как депрессия и тревожное расстройство, в последнее десятилетие ставятся все чаще — даже подросткам и детям. К примеру, в США неуклонно растет количество самоубийств, как никогда остро стоит проблема злоупотребления психоактивными веществами. В среднем у каждого четвертого жителя США в течение жизни диагностировано психическое заболевание, например депрессия или тревожное расстройство.

В некотором смысле подобная статистика не столь уж удивительна. Сегодня нашему здоровью угрожает то, чего мы не могли предвидеть несколько лет назад. Мы перенапряжены и перегружены множеством задач повседневной жизни. Мы перееедаем, недосыпаем, мало двигаемся и игнорируем то, что действительно нужно нашему организму. Современный образ жизни нанес ущерб нашему физическому здоровью, что привело к росту числа таких диагнозов, как диабет, рак и болезни сердца. Не могло не пострадать и наше психическое здоровье. Все больше людей энергетически и психически истощены, они живут с ощущением беспросветности существования и всепоглощающего беспокойства. Мы находимся во власти своих девайсов и смартфонов. Мы слишком отвлекаемся на

• 7

незнакомцев, вместо того чтобы строить прочные связи с близкими. Со временем все это накапливается и приводит к психологическому кризису — а возможно, и к психиатрическому диагнозу.

В условиях этой непрекращающейся борьбы за психическое здоровье, пациентов и врачей необходимо вооружить всеми инструментами, которые могут помочь им одержать победу. За последние несколько лет психиатры получили важные сведения о биологических факторах, способных изменить настроение и уровень тревоги. Однако недавние научные исследования показывают: одно из самых мощных и в то же время мало используемых средств для борьбы с тревожностью и депрессией, можно найти прямо у вас в тарелке.

## 8 • НЕДОСТАЮЩИЙ КУСОЧЕК ПАЗЛА

Я — психиатр-нутрициолог. Однако я не всегда понимал, насколько важна еда для здоровья мозга.

Как практикующий психиатр, специализирующийся на аффективных и тревожных расстройствах, я исследую и оцениваю полную историю болезни пациента. Мои познания позволяют анализировать связь между физическим и психическим здоровьем — так, зачастую физические недуги, например, проблемы с щитовидной железой, могут оказывать серьезное влияние на настроение пациента и уровень его тревожности. Во время первичного обследования психиатры задают пациенту множество вопросов, в том числе и неожиданных, чтобы собрать необходимые данные для понимания возможных причин упадка настроения или повышенной тревожности. В самом начале

карьеры я многое узнал о том, как правильно задавать вопросы, касающиеся истории болезни, семейного положения пациента и событий, происходящих у него на работе и дома.

Однако никто не учил меня узнавать у пациентов, чем они питаются.

Мне казалось это странным и раньше. В конце семидесятых, когда мне было пять лет, наша семья переехала на ферму. Там родители начали возделывать около 50 гектаров угодий — выращивали фрукты, овощи, зелень, бобы и лекарственные травы. Сегодня я живу на той же ферме с женой, детьми и родителями, каждую неделю выезжая к себе в клинику в Нью-Йорк. Выходные я провожу в борьбе с плотной глинистой почвой, сюрпризами погоды и жуками — вместе с детьми удивляюсь чуду превращения семян в сытную пищу. Возможно, тогда, в детстве, я и не осознавал этого в полной мере, но, даже будучи ребенком, я понимал: свежие, цельные продукты помогают мне чувствовать себя лучше — и телом, и разумом, и духом.

То, что я узнал о питании годами позже, уже будучи студентом-медиком Индианского университета, можно уместить в одну короткую фразу: «мясо и молочные продукты — это плохо, овощи — хорошо». Наверно, это не очень-то отличается от того, что вы на протяжении многих лет читали и слышали о здоровом питании. В надежде стать здоровее и счастливее, я решил придерживаться вегетарианской диеты с низким содержанием жиров. Около двенадцати лет я не ел мясо, рыбу и морепродукты.

Данные исследований ясно дают понять, что упор на растительную пищу играет важную роль в общем здоровье организма; однако я так заиклился на соблюдении

диеты, исключающей мясные и рыбные стейки, что даже не позволял задуматься, получает ли мое тело и мозг достаточное количество питательных веществ, необходимых для здорового функционирования. Список моих любимых блюд включал вегетарианские бургеры, макароны с сыром и пиццу — много пиццы. И только когда новые исследования стали связывать длинноцепочечные омега-3 жирные кислоты (один из типов полиненасыщенных жирных кислот, содержащийся в морепродуктах) со здоровьем мозга, я стал задаваться вопросом, так ли хороша моя диета, как мне казалось.

Я задумался: существуют ли такие продукты, которые могут способствовать укреплению здоровья мозга и психики? И если да, то почему же мы не говорим о них и об их влиянии на настроение?

10 •

## **ДОКТОР, ВЫПИШИТЕ МНЕ РЕЦЕПТ ... НА ЕДУ**

Традиционно протоколы лечения депрессии и тревожных расстройств фокусировались на психотерапии и лекарственных препаратах. Два этих инструмента, используемые по отдельности или в тандеме, хорошо себя зарекомендовали.

Но, к сожалению, некоторым пациентам эти традиционные средства не приносят ожидаемого облегчения — или если и приносят, то сопровождаются массой побочных эффектов, в том числе набором веса, сонливостью, сексуальной дисфункцией разных форм и запорами. Все это способно деморализовать пациентов, надеющихся почувствовать себя хоть чуточку лучше.

Дрю Рэмси

Как врачу, давшему клятву «не навредить», мне важно было изучить все имеющиеся варианты, способные помочь пациентам. И в том числе я хотел убедиться, что мои назначения не будут лечить одно, а другое калечить. Хотя антидепрессанты и антипсихотические средства изменили облик психиатрии и для многих стали панацеей, они не могут и не должны быть единственными инструментами психиатра. Приветствуются любые безопасные и эффективные варианты, которые мы можем включить в свой арсенал для предотвращения, контроля или облегчения психических расстройств.

Здоровое питание — один из таких вариантов. Но хорошие, богатые питательными веществами продукты, обеспечивающие организм всем необходимым и составляющие основу оптимальной работы мозга, были практически упущены в сфере психического здоровья. Сложно сказать, почему так произошло. Наука уже более десяти лет говорит об этом предельно ясно. Теперь мы знаем, что наш режим питания, количество и разнообразие потребляемых нами продуктов связаны с работой мозга и как следствие, с риском развития депрессии и тревожного расстройства. Крепкое психическое здоровье, как и физическое, зависит от правильного питания. При недостаточном потреблении ключевых витаминов или минералов вы с большой долей вероятности столкнетесь с перепадами настроения или повышенной тревожностью. Так почему бы не сосредоточить свое внимание на способах увеличить содержание этих жизненно важных питательных веществ в нашем рационе?

Итак, я начал говорить со своими пациентами об их привычном меню, и результаты меня поразили. Мало того, что подавляющее большинство не употребляли в пищу полез-

ные нутриенты, которые, как мы знаем, критически важны для поддержания здоровья организма: они еще и активно поглощали продукты, напрямую вредившие их здоровью. Мне стало ясно: здесь мы, как врачи, в ходе лечения могли бы оказывать пациентам более весомую поддержку. Предлагая им возможность самостоятельно вносить изменения к лучшему, мы могли бы помочь им поправить свое психическое здоровье.

Хотя опубликовано уже множество исследований, доказывающих, что здоровая, богатая питательными веществами еда действительно является одной из форм лечения, и это касается как физического, так и психического здоровья, многие из моих коллег до сих пор лечат депрессию и тревожные расстройства старыми методами. Ситуацию необходимо изменить. К счастью, для того чтобы внести в свой рацион коррективы, необходимые для поправки психического здоровья, вам не обязательно обращаться к психиатру. Вы можете сами разобраться, как наилучшим образом питать свой мозг (и самого себя), и выбирать еду, способную победить депрессию и тревожность.

12 •

## **ЭТА КНИГА — ДЛЯ ВСЕХ, КТО ЕСТ**

Вы не без причины взяли в руки эту книгу. Возможно, у вас или у кого-то из ваших близких диагностировали депрессию или тревожное расстройство. Не исключено, что у вас упала мотивация или появилось неоправданное беспокойство. За последнее десятилетие мы убедились: и депрессия, и тревожное расстройство могут происходить из самых разных источников. Однако мои наблюдения в клинике показывают: питание в сочетании с медикаментами и психотерапии-

ей может сыграть ключевую роль в лечении симптомов этих распространенных расстройств. Вам незачем дожидаться диагноза, чтобы ощутить все преимущества полезного питания. Если вы испытываете усталость, спутанность сознания, перепады настроения или постоянное беспокойство, включите в свой рацион продукты более высокого качества, содержащие необходимые питательные вещества, которые помогут мозгу работать лучше. Каждый, у кого есть мозг, должен знать, чем его питать для оптимального функционирования. Надеюсь, эта книга поможет вам!

Неважно, пытаетесь вы повысить свой уровень энергии или просто хотите, чтобы ваша семья питалась лучше: понимание того, почему еда является одним из ключей к психическому здоровью, и является первым шагом на пути к выстраиванию комфортного рациона. За последние годы вы наверняка слышали немало противоречивой информации о диетах и их влиянии на здоровье. С завидной регулярностью появляется новая диковинная диета, о которой все начинают говорить. Подобного рода планы питания зачастую утверждают, что существует всего один, «правильный», рацион. Они могут запрещать тот или иной способ приготовления блюд — или, пока вы придерживаетесь данного плана, рекомендуют полностью исключить из своего рациона определенную еду. Они могут советовать в обязательном порядке добавлять некий продукт к каждому приему пищи или есть определенные продукты только в определенных сочетаниях. Подобные диеты, как правило, предлагают сложные схемы питания, которых нужно придерживаться до грамма, а некоторые еще и дополняются комплексом пищевых добавок, обязательных к употреблению.

• 13

Затем появляется новая популярная диета, противоречащая всем вашим понятиям о правильном и здоровом — и так каждые несколько месяцев, будто по часам. Единственное, что у нее будет общего с предыдущей популярной диетой, — утверждение, что питаетесь вы совершенно неправильно. При таком количестве противоречивых сведений о еде и здоровье не удивительно, что среди нас столько людей, страдающих от пищевой усталости<sup>1</sup>. Пытаясь разобраться во множестве взаимоисключающих исследований и планов питания, сложно понять, какие из них действительно основаны на фактических данных и помогут в стремлении поддержать здоровье мозга.

14 •

К сожалению, большая часть советов о том, как справиться с депрессией или тревогой, столь же противоречивы. Если у вас или ваших близких диагностированы данные психические расстройства, вам наверняка составили «план лечения». Кто-то рекомендует просто сохранять позитивный настрой или успокоиться и не переживать по пустякам. Кто-то предлагает заняться йогой или трансцендентальной медитацией. Кто-то рекомендует антистресс-раскраски или ароматические масла. Кто-то и вовсе решается «назначить» тот или иной антидепрессант — ведь с одним из знакомых он сотворил настоящее чудо.

Сразу хочу обозначить главный посыл: это книга не о диетах и не о том, что еда — панацея от все психических болезней. Это книга для всех, кто ест, она проста и понятна. Сталкиваясь со мной, с психиатром, интере-

---

<sup>1</sup> Пищевая усталость заключается в энергозатратном переваривании тяжелой пищи и перепадах уровня сахара в крови. — *Прим. ред.*

сующимся питанием, пациенты переживают, что я буду решать, что им есть. Я же каждый раз повторяю: я не судья, никто не собирается винить или стыдить вас за то, как вы питаетесь. Работа с людьми научила меня уважать вкусы и ценности каждого, такие же индивидуальные, как опыт депрессии или тревоги. Я понимаю: изменить пищевые привычки может быть сложно — особенно если ваше состояние оставляет желать лучшего. Именно поэтому на страницах этой книги вы не найдете советов из разряда «вы должны».

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

Буду с вами честен. Не существует ни единственно верного способа применить на практике все, что вы узнаете из этой книги, ни строгого протокола или четкого плана питания. Я даже не скажу, что вы должны питаться определенными продуктами: вместо этого я, основываясь на новейших научных данных, выделю несколько категорий продуктов, содержащих жизненно важные питательные вещества, необходимые мозгу для предотвращения и лечения депрессии и тревожных расстройств.

В следующих главах вы найдете основанные на фактических данных сведения о том, как еда может влиять на здоровье мозга. Надеюсь, благодаря этому вы обретете уверенность и понимание, которые необходимы для комфортных вам и вашей семье перемен в рационе. Хотите — верьте, хотите — нет, но даже небольшие изменения в питании могут повлиять на настроение и уровень тревоги. Победить депрессию и тревогу с помощью питания можно

• 15