

УДК 575:61
ББК 28.707.3
У39

EAT FOR ENERGY
by Ari Whitten
Copyright © 2022 by Ari Whitten
English language publication 2022 by Hay House, Inc.

Уиттен, Ари.

У39 Еда для энергии. Как победить усталость, зарядить свой мозг и быть активным целый день / Ари Уиттен ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2023. — 400 с. : ил. — (Нейробиология. Книги о самом важном органе нашего тела).

ISBN 978-5-04-181255-3

Эта книга описывает сотни стратегий по восполнению запасов энергии и «биохаков» для оптимальной работы мозга, а также рассказывает о первоклассных энергетических источниках, которые помогают справиться с усталостью и вернуть себе прежнее здоровье, энергию и жизнь.

Отбрасывая завесу псевдонауки, автор показывает настоящие причины усталости и рассказывает, как перепрограммировать организм (и митохондрии), чтобы он снова стал энергичным, как в молодости.

**УДК 575:61
ББК 28.707.3**

ISBN 978-5-04-181255-3

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОТЗЫВЫ БЛАГОДАРНЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Эта книга необходима любому, кто хочет составить научно обоснованную дорожную карту, которая приведет его от летаргии к полным запасам энергии. Именно к Ари Уиттену в первую очередь я уже давно обращаюсь за реальными научными данными о человеческом теле — я никому не доверяю так, как ему. Неважно, какому подходу к питанию вы следуете сейчас: эта книга даст вам десятки новых пищевых стратегий для полной оптимизации энергии».

— **Сьюзен Пирс Томпсон, кандидат наук**, автор книги «Заблокированные нейроны. Инновационная стратегия снижения веса, основанная на новейших достижениях», бестселлера *New York Times*

«Ари Уиттен показывает нам, как активировать внутренние генераторы энергии — митохондрии, — чтобы избавиться от усталости

и обеспечить ясность ума и энергичность.
Подход Ари инновационный, сочувственный и, прежде всего, эффективный. Неважно, страдаете вы от хронической усталости или просто хотите стать немного энергичнее: я настоятельно рекомендую вам прочитать эту книгу».

— **Изабелла Венц, доктор фармакологии,**
автор бестселлера *New York Times*
«Протокол Хашимото»

«Питание — это один из пяти ключевых аспектов, которые помогают включить «турбонаддув» в производстве энергии и работе митохондрий. Вот научно обоснованный подход, в котором вам точно объяснят, как это делается!»

— **Джейкоб Тейтельбаум, доктор медицины,** специалист
по фибромиалгии и автор бестселлера
From Fatigued to Fantastic!
(«От невыносимо до великолепно!»)

«Если вы готовы снова стать энергичными, как дети, и хотите найти самые продвинутые методы, чтобы воплотить эту мечту, то, прочитав книгу, вы будете в буквальном смысле отскакивать от стен. Прочитайте книгу. Примените ее на практике. И снова запустите энергостанции внутри вас!»

— **Джон Ассараф,** соавтор книги «Ответ. Как преуспеть в бизнесе, обрести финансовую свободу и жить счастливо»,
бестселлера *New York Times*,
и исполнительный директор компании NeuroGym

«На этих информативных страницах вы узнаете, зачем, как, что и когда есть. Есть очень просто — если делать это правильно. И Ари поможет вам сделать это правильно».

— **Доктор Бен Линч**, автор бестселлера «Грязные гены» и основатель SeekingHealth.com

«Ари собрал бесценные научно обоснованные ресурсы для достижения оптимального здоровья на клеточном уровне! *Его книга* дает нам содержательное и всеобъемлющее руководство для усиления наших энергостанций. Если вы смертельно устали чувствовать себя смертельно усталыми, то именно эта книга вам необходима».

— **Дэвид Фридман, доктор натуропатии, доктор хиропрактики, дипломат Американского хиропрактического неврологического совета**, ведущий телевизионных и радиопрограмм и автор международного бестселлера *Food Sanity* («Рациональность в питании»)

«Нет чувства лучше, чем без всяких усилий обладать достаточной энергией, чтобы спокойно пережить целый день активности. *Эта книга* помогает вам понять, что происходит, и составить план действий, чтобы перезагрузить и вернуть прежнюю энергичную жизнь».

— **Джозел Кан, доктор медицины, член Американского колледжа кардиологии**, клинический профессор медицинского факультета Университета Уэйна, автор книги *The Plant-Based Solution* («Растительная пища как решение проблемы»), основатель Центра сердечного долголетия

«Ари Уиттен знакомит нас с современнейшими исследованиями митохондрий и разрушает давние мифы об усталости и старении. Если вы ищете доступные, эффективные и научно обоснованные подходы, которые улучшат уровень энергии, качество сна, когнитивные навыки и долголетие, то это отличная книга для вас!»

— **Майя Шитрит, доктор медицины**, детский невролог, эксперт по траволечению и автор книги *The Dirt Cure* («Не бойтесь грязи!»)

«Ари составил систематическую дорожную карту для сжигания жира, наращивания мышечной массы и стратегического приема пищевых добавок. Это компиляция собранных в течение десятилетий научных данных, синтезированная в связный текст об оптимизации человеческой энергии».

— **Доктор Стефани Эстима**, автор книги *The Betty Body* («Интуитивное питание»)

«Эта книга, полная практических, научно обоснованных советов, не только поможет вам понять, что происходит внутри вашего тела, но и дает возможность воспользоваться этими знаниями, чтобы придать суперзаряд своей жизни!»

— **Мадиха Саид, доктор медицины**, автор книг *The Holistic Rx* («Холистическое излечение») и *The Holistic Rx for Kids* («Холистическое излечение для детей»), создательница подкаста *The Holistic Kids' Show*

«Научившись оптимизировать работу митохондрий своего ребенка с помощью научно доказанного подхода Ари, вы заложите прочный фундамент для профилактики и обращения вспять хронических заболеваний — вне зависимости от того, каково нынешнее состояние здоровья ребенка».

— **Элиза Сонг, доктор медицины**, интегративный педиатр и эксперт по педиатрической функциональной медицине, основательница компании Healthy Kids Happy Kids

«Ари Уиттен провел отличную работу, объяснив механизмы производства энергии и рассказав, как можно оптимизировать потенциал организма. Эта книга обязательна к прочтению для любого, кто страдает от усталости».

— **Датис Харр зян, кандидат наук, доктор здравоохранения, доктор хиропрактики, магистр наук, магистр медицинских наук, член Американского колледжа диетологии**, ученый-исследователь Гарвардской медицинской школы, клинический адъюнкт-профессор медицинской школы Университета Лома-Линда

«Книга Ари — для всех, кто хочет узнать ответы на вопросы, что, когда, где, почему и как нужно есть, чтобы стать энергичными и полными жизни».

— **Теодор Ачакозо, доктор медицины**, основатель-первопроходец Health Optimization Medicine and Practice Association, обладатель европейских сертификатов специалиста по антивозрастной и диетологической медицине

«В своей книге Ари Уиттен собрал данные почти тысячи научных статей, чтобы описать научную основу взаимосвязи между питанием, митохондриями и энергией».

— **Эван Хирш, доктор медицины**, специалист по хронической усталости и автор книги *Fix Your Fatigue* («Забудь об усталости»)

«Ари затрагивает важнейшие темы, которые нередко остаются без внимания — в том числе скелетные мышцы и белки. Эта книга содержит хорошо понятные научные данные, которые можно применить для ежедневных действий, повышающих уровень энергии и улучшающих состав тела».

— **Доктор Габриэлла Лайон**, основательница Institute for Muscle-Centric Medicine™

«Книга содержит четкий и ясный алгоритм, который выведет вашу жизнь на новый уровень, а может быть, и не на один. Она практичная, информативная и легко читается».

— **Майкл Мюррей, доктор натуропатии**, соавтор книги *Textbook of Natural Medicine* («Учебник по естественной медицине»)

«Мне как профессору холистической диетологии, имеющему научную подготовку, было очень трудно найти хоть сколько-нибудь хорошие диетологические книги для своих студентов... до настоящего момента.

С долгожданной книгой Ари Уиттена мир диетологии наконец-то получил текст, основанный на научной честности».

— **Лори Валентайн Роуз, кандидат наук**, сертифицированная практикующая медсестра, сертифицированный консультант

по холистическому питанию, зарегистрированный специалист по траволечению, сертифицированный коуч по здоровью и велнесу, сертифицированный специалист по функциональному диагностическому питанию, профессор наук о жизни в Колледже Хилла

«В мире, который подавляет нас обилием информации, эта книга систематизирует самые современные и полезные научные данные и содержит вполне выполнимый план действий для людей, которые хотят выглядеть и чувствовать себя на 20 лет моложе».

— **Бен Пакульски**, бывший «Мистер Канада», профессиональный бодибилдер ИФББ, основатель Muscle Intelligence и MI40

«В этой всеобъемлющей книге Ари расскажет вам все о причинах недостатка энергии и о том, как есть и жить, чтобы стать энергичнее».

— **Райка Миланович Галбрейт**, доктор медицины

Автор этой книги не дает медицинских консультаций и не предписывает, ни прямо, ни косвенно, использование какой-либо техники в качестве метода лечения какой-либо физической, эмоциональной или медицинской проблемы без консультации с врачом. Цель автора — только предоставить общую информацию, которая поможет вам в поисках эмоционального, физического и душевного благополучия. Если вы решите использовать данную в книге информацию для себя, то автор и издатель не несут ответственности за ваши действия.

*Посвящается моей жене Марселе
и моим детям Матео и Кайе,
которые вдохновляют меня создавать
еще более прекрасный мир для того,
чтобы они в нем жили.*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	15
Часть I. Восстановление энергии	29
Глава 1. Познакомьтесь с митохондриями, вашими энергетическими генераторами и регуляторами.....	31
Основная проблема хронической усталости	32
<i>Симптомы отключения митохондрий</i>	35
<i>Митохондрии и их двойная роль</i>	36
<i>Реакция клеточной опасности</i>	42
<i>Еда спешит на помощь</i>	45
Глава 2. Перепрограммируем ваши энергетические часы	50
<i>Раскрываем тайны циркадных ритмов</i>	51
<i>Связь между циркадными ритмами и митохондриями</i>	57
<i>Перезагрузка циркадного ритма</i>	63
<i>Как не растерять достигнутое</i>	74
<i>Список действий</i>	75
Глава 3. Сжигайте жир, наращивайте мышцы, повышайте уровень энергии	79

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Раскрываем тайны состава тела</i>	81
<i>Связь между составом тела и энергией</i>	82
<i>Как лелеять наш храм</i>	90
<i>Как не растерять достигнутое</i>	108
<i>Список действий</i>	109
Глава 4. Восстановите кишечный барьер, чтобы предотвратить усталость	113
<i>Раскрываем тайны кишечного микробиома</i>	114
<i>Связь между кишечником и митохондриями</i>	117
<i>Восстановление кишечника</i> <i>с помощью питания</i>	125
<i>Как не растерять достигнутое</i>	135
<i>Список действий</i>	136
Глава 5. Контролируйте уровень сахара в крови, чтобы стабилизировать энергию	139
<i>Раскрываем тайны сахара в крови</i>	140
<i>Связь между сахаром в крови и митохондриями</i>	143
<i>Стратегии для стабилизации</i> <i>уровня сахара в крови</i>	150
<i>Как не растерять достигнутое</i>	166
<i>Список действий</i>	168
Глава 6. Укрепите мозг, чтобы стать энергичнее	171
<i>Раскрываем тайны мозга</i>	172
<i>Связь между здоровьем мозга</i> <i>и митохондриями</i>	173
<i>Стратегии для улучшения здоровья мозга</i>	185
<i>Как не растерять достигнутое</i>	202
<i>Список действий</i>	203

СОДЕРЖАНИЕ

Часть II. Суперзаряд для ваших митохондрий.....	209
Глава 7. Энергетические «суперфуды»	211
<i>Фрукты</i>	<i>212</i>
<i>Одноклеточные водоросли.....</i>	<i>217</i>
<i>Гарниры</i>	<i>219</i>
<i>Орехи, семена и жирные фрукты</i>	<i>222</i>
<i>Овощи, богатые клетчаткой</i>	<i>224</i>
<i>Животные белки</i>	<i>226</i>
<i>Цельные злаки</i>	<i>228</i>
<i>Бобовые</i>	<i>229</i>
Глава 8. Супердобавки для энергии.....	231
<i>Поддержка митохондрий и повышение энергичности</i>	<i>233</i>
<i>Польза для сна и расслабления</i>	<i>260</i>
<i>Восстановление кишечника</i>	<i>268</i>
<i>Здоровье мозга и поддержка когнитивных навыков</i>	<i>272</i>
<i>Повышение уровня дофамина.....</i>	<i>279</i>
<i>Повышение уровня ацетилхолина.....</i>	<i>282</i>
<i>Повышение уровня ГАМК.....</i>	<i>284</i>
<i>Повышение уровня серотонина</i>	<i>285</i>
<i>З заключение</i>	<i>287</i>
<i>Приложение</i>	<i>292</i>
<i>Сноски</i>	<i>296</i>
<i>Благодарности</i>	<i>389</i>
<i>Об авторе</i>	<i>391</i>
<i>Нши продукты и программы</i>	<i>392</i>
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>397</i>

ВВЕДЕНИЕ

Т и н я эпидемия

Представьте, что каждый день по какой-то странной причине вы тыкаете себе в ногу вилкой. Потом идете в больницу, и все, что делает врач, — выдает вам порцию обезболивающих и отправляет домой. Вам теперь не больно, но на следующий день вы снова тыкаете себе вилкой в ногу и идете к врачу. Вам опять прописывают обезболивающие. И на третий день повторяется то же самое.

Очевидное решение — прекратить тыкать себя в ногу, а не принимать обезболивающие для подавления симптомов.

То же самое можно сказать и о хронической усталости. Недостаток энергии — это симптом того, что в вашем организме что-то идет не так, и каждый день, выбирая ту или иную еду и образ жизни, вы тыкаете себя вилкой — естественно, сами того не желая и в переносном смысле. И вместо того чтобы просто преодолевать усталость с помощью стимуляторов, сахара или кофеина, есть другое, умное решение: разобраться с фундаментальными факторами, которые контролируют выработку энергии в человеческом теле.

То, что вы сейчас этим не занимаетесь, — не ваша вина. Никто не рассказывал вам о факторах, контролирующих уровень человеческой энергии. Никто не показывал вам научных данных, обосновывающих, почему и как тело и мозг должны получать необходимое питание.

ВВЕДЕНИЕ

В результате вы, сами того не желая, делаете то, что лишает вас энергии и ограничивает способность клеток к нормальному функционированию. Решение есть: узнать, что контролирует и регулирует ваш уровень энергии, чтобы перестать делать выбор в пользу разрушения энергии и принимать больше решений, которые ее приумножают.

Проблема в том, что в нашей культуре усталость считается нормой.

Мы считаем, что это совершенно нормально. Или, хуже того, усталость для нас — почетный знак, сообщающий о нашем статусе: мы даже используем усталость и недостаток энергии как добродетельные сигналы, чтобы показать другим, насколько мы важны и заняты. Как часто вы слышали фразы вроде «Я так устал» или «Меня так завалило работой», на самом означают «*Я такой амбициозный карьерист и так важен для своей компании, что даже не сплю нормально*»?

Мы страдаем от усталости, стресса, выгорания, тревоги, депрессии, тумана в голове, проблем с памятью и концентрацией. Мы постоянно берем энергию в долг у завтра, чтобы расплатиться за сегодня — а сегодня кое-как проживаем с помощью кофеина, сахара и стимуляторов. Мы потеряли ключевой ингредиент, необходимый для процветания в отношениях, на работе и в жизни: энергию.

И я говорю не только о людях, которым врачи диагностировали синдром хронической усталости (или миалгический энцефаломиелит, МЭ/СХУ), самый худший из подобных сценариев; от него страдают примерно 1,5% населения мира и примерно 5,4 млн взрослых американцев. Определение МЭ/СХУ следующее: выраженная усталость в течение более шести месяцев подряд в сочетании с некоторыми другими симптомами, в частности недомоганием после физических нагрузок¹.

Я говорю о настоящей эпидемии усталости, от которой страдают в 50–100 раз больше людей. Собственно говоря, усталость — это целый спектр, от тяжелого синдрома МЭ/СХУ до куда более распространенного общего состояния низкой энергичности и недостатка сил, от которого страдает огромный процент населения.