


ЭМИЛИ ЛИМИНГ
ученый, диетолог и шеф-повар

ГЕНИАЛЬНЫЙ КИШЕЧНИК

КАК НАУЧИТЬ
КИШЕЧНИК ДЕЛИТЬСЯ
С ВАМИ ГОРМОНОМ
СЧАСТЬЯ

УЛУЧШИТЕ
ПИЩЕВАРЕНИЕ
И НАСТРОЕНИЕ
НАУЧНЫМ
СПОСОБОМ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.3
ББК 54.13
Л58

GENIUS GUT:
How to Eat for Your Second Brain to Transform Your Health
and Mood from the Inside
by Emily Leeming
Copyright © Emily Leeming, 2024

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
StockSmartStart, solar22, Christos Georghiou, LuTer999, kaiwut niponkaew,
Designua / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Лиминг, Эмили.

Л58 Гениальный кишечник : как научить кишечник делиться с вами гормоном счастья / Эмили Лиминг ; [перевод с английского А. Ю. Красильниковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.

ISBN 978-5-04-199316-0

Трудно представить, но кишечник отвечает за наше настроение, эмоциональное состояние, уровень энергии и даже возможность ясно думать! Доктор Эмили Лиминг, диетолог и научный сотрудник Королевского колледжа Лондона, доступно расскажет о взаимодействии кишечника и мозга и поделится 10 главными советами по питанию, которые станут ключом к физическому и ментальному здоровью. Вы узнаете, как позаботиться о микрофлоре, какие продукты помогают наладить стул. Как повысить уровень энергии, улучшить настроение и сон — всё через работу с кишечником.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.3
ББК 54.13

© Красильникова А.Ю., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-199316-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Как дела?	11
Еда для кишечника, еда для мозга	13
А как поживает ваша связь между этими органами?	15

ЧАСТЬ 1.

КАК ОБЩАЮТСЯ КИШЕЧНИК И МОЗГ

Глава 1. Ваш гениальный кишечник.	18
Что такое пищеварительный тракт?	18
Почему ваш кишечник — гений?	23
Как понять, насколько здоров ваш кишечник?	24
Что такое стул?	24
Почему все дело именно в кишечнике?	30
Глава 2. Микробиота кишечника	30
Что такое кишечная микробиота?	30
Откуда взялись эти подселенцы?	33
Какую микробиоту можно назвать здоровой?	34
Когда кишечная микробиота считается нездоровой?	38
Что именно делает кишечная микробиота?	38
Помощники в пищеварении	40
Микробиом и иммунная система	44
Глава 3. Как общаются мозг и кишечник	49
Самые дальние уголки вашего мозга	49
Знакомьтесь, ваш второй мозг	50
Как кишечные бактерии взаимодействуют с мозгом: пути кишечно-мозговой связи	58
В чем же суть взаимодействия кишечника и мозга?	65

Глава 4. Женский тип связи кишечника и мозга	65
Кишечная микробиота — пункт переработки эстрогена	66
Пубертат	67
Менструальный цикл	68
Фертильность и беременность	69
Менопауза	70
Итак, как взаимодействуют женские гормоны и кишечник? . .	71
Глава 5. Мужской тип связи кишечника и мозга	72
Тестостерон и мужская фертильность	72
Итак, как взаимодействуют мужские гормоны и кишечник? . .	73
Глава 6. Различные взаимосвязи мозга и кишечника —	
СДВГ, аутизм и нейроразнообразие	73
СДВГ	74
Аутизм	74
Итак, что мы знаем о нейроразнообразии?	75

ЧАСТЬ 2.

ПОХМЕЛЬЕ МЕЖДУ КИШЕЧНИКОМ И МОЗГОМ

Глава 7. Голодающие кишечные бактерии.	76
Вымирающие виды микробов	76
Голодные до клетчатки	78
О продуктах с высокой степенью обработки.	78
Скрытый вкус	82
Слишком много сахара	83
Слишком сладко, чтобы быть правдой?	84
Кто же убийца?	84
Итак, что нужно бактериям, чтобы жить полноценной жизнью?	85
Глава 8. Счастье кишечника не в чистоте	86
Чем чище, чем дальше от природы	86
Антибиотики против бактерий	88
Микробы и окружающая среда	90
Итак, какая чистота полезна для нашего кишечника?	90
Глава 9. В одиноком теле — одинокий... кишечник?	91
Итак, какое значение имеют общение и социализация?	93
Глава 10. Мозг и кишечник подвержены выгоранию	93
Стресс и ось «кишечник — мозг»	95
Стресс и эмоциональное заедание	96
Итак, как стресс может повлиять на здоровье кишечника? . . .	98

Глава 11. Сила связи кишечника и мозга	99
Что подсказывает вам нутро?	99
Возрастные изменения связи кишечника и мозга	100
Итак, в чем сила взаимосвязи мозга и кишечника?	103
Что ждет нас дальше?	103

ЧАСТЬ 3.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КИШЕЧНИКА И МОЗГА

Глава 12. Брокколи — это не новый «Прозак»	104
Глава 13. Как осчастливить мозг и кишечник?	107
Счастье, рожденное в кишечнике	108
Пища для кишечника	112
Глава 14. Лучшие друзья мозга и кишечника	118
Движение — жизнь	119
Что сон значит для мозга	121
Социальные бактерии	123
Микробиота и природа	124
Глава 15. Как осчастливить грустный кишечник	125
Как преодолеть запор	126
Если живот надулся, как шарик	129
Если «не слезаете с унитаза»	130

ЧАСТЬ 4.

ПИТАНИЕ И ДЛЯ КИШЕЧНИКА, И ДЛЯ МОЗГА

Глава 16. Новый стиль питания	131
Зачем питаться именно так?	132
Закулисье вкусовых предпочтений	138
Отказ от сахара лишь усиливает тягу к еде	140
Долгий путь мелкими шажками	141
Глава 17. Сахар: сладость или гадость?	142
Вся суть в оболочке	143
Из каких продуктов в наш организм поступает больше всего свободного сахара?	145
Нормально ли хотеть чего-нибудь сладкого после еды?	147
Глава 18. В гармонии с телом	147
А бывало ли так, что в какой-то из дней вы чувствовали голод сильнее, чем обычно?	149

Прислушайтесь к чувству голода и насыщения	150
Шкала чувства голода и насыщения	151
Глава 19. Энергия и отличное самочувствие	152
Как дольше оставаться энергичным	154
Высокоэнергетическая формула	158
Глава 20. Как мозг воспринимает вкусы	160
Как сделать здоровую еду вкусной	160
Как наслаждаться полезной для кишечника едой	162
Глава 21. Маленькие изменения ведут к большому успеху	163
Золотые правила питания, которого можно придерживаться	164

ЧАСТЬ 5.

МЕТОД ГЕНИАЛЬНОГО КИШЕЧНИКА

10 советов для обретения суперсилы вашего «второго мозга»	167
Совет 1. Половина тарелки — овощи	168
Зачем заполнять половину тарелки овощами (или фруктами)?	169
Итак, как именно овощи влияют на здоровье вашего кишечника?	173
Совет 2. Включите в рацион пять цветов	174
Разнообразие форм	175
Полифенолы	177
Итак, что нового мы узнали о видах клетчатки и растительных продуктах разных цветов?	185
Совет 3. Ешьте БЗЯЗ	186
Бобовые: волшебные плоды (хотя технически это семена).	187
Зелень на каждый день	191
Ягоды на каждый день	192
Злаки на каждый день	195
Орехи и семена	198
Чек-лист БЗЯЗ на каждый день	199
Итак, чем полезны БЗЯЗ?.	200
Совет 4. Старайтесь каждый день есть ферментированные продукты	201
Какие они, ферментированные продукты?	202
Временные гости, но не жители?	204
Сколько ферментированных продуктов полезно употреблять для пользы кишечника?	205

Ферментированные продукты и ваше настроение.	207
Итак, чем полезны ферментированные продукты?	213
Совет 5. Ужинайте как можно раньше	214
Чем хорош ранний ужин	214
Совет 6. Жирная рыба дважды в неделю	217
Ешьте больше рыбы!	219
ДНА омега-3 — ничто без своих друзей	221
Я не ем рыбу — что мне делать?	223
Итак, какую пользу представляет жирная рыба для кишечника?	225
Совет 7. Переходите на темную сторону.	225
Немного того, что вам нравится, пойдет вам на пользу	225
Совет 8. Зарядите свой завтрак белком и клетчаткой	229
Кишечные бактерии не желают голодать!	230
Завтрак, богатый клетчаткой для ваших кишечных бактерий.	231
Съедите белок — и в течение дня вам будет меньше хотеться есть.	232
Итак, почему полезен завтрак, богатый белком и клетчаткой?	236
Совет 9. Успокойте свой мозг, успокойте свой кишечник	236
Снимите стресс с вашего кишечника	237
Дышите ради своего кишечника	239
Стрессовые установки	242
Как стресс влияет на кишечник?	243
Совет 10. Пейте больше!	244
Влага для мозга	245
Влага для кишечника.	246
Что считать водой?	247
Кофе.	249
Черный чай, зеленый чай и матча.	251
Поднимем бокалы за красное вино!	253
Итак, что значит водный баланс для кишечника?	254
Эпилог. Забота о вашей связи «кишечник — мозг»	256
Глоссарий	258
Часто задаваемые вопросы	262

Полезные продукты для кишечника — холодильник, кладовая, морозильник	273
Гениальные лайфхаки для холодильника, полезные для кишечника.	273
Гениальные хитрости для хранения продуктов, полезных для кишечника	277
Гениальные хитрости для заморозки продуктов, полезных для кишечника	278
Дневник питания для гениального кишечника	279
Дневник стула	280
Содержание клетчатки в продуктах	281
Гениальные бобы	281
Гениальные злаки.	282
Гениальные овощи	284
Гениальные фрукты	286
50 продуктов с высочайшим содержанием полифенолов	288
Главные рекомендации для здоровья кишечника	291
Благодарности.	293
Список ссылок	295

ПРЕДИСЛОВИЕ

КАК ДЕЛА?

— Привет. Как дела?

Этот вопрос вам задавали много раз — это своего рода укоренившаяся модель приветствия.

— У меня все *отлично*, спасибо! А ты как?

Вы отвечаете «*Отлично!*» или «*Все хорошо!*», даже если все не отлично, и не хорошо, и даже не то чтобы терпимо. Это скорее рефлекторный ответ, чем выражение своих истинных чувств.

А теперь попробуйте ответить честно. *Как вы?*

Подобно мозаике, жизнь по кусочкам складывается из многих тысяч дней. Представьте, что каждый прожитый день — это частичка пазла, цветовая гамма которой меняется вместе с вашим настроением. Дни, наполненные счастьем, приносят в общую палитру яркие оранжевые и насыщенные желтые оттенки. А грустные дни добавляют тусклых голубых красок. Если к вечеру накатила усталость, картина омрачается серыми тонами. А теперь отступите чуть назад и присмотритесь к этому пазлу. Кусочков какого цвета в нем больше всего?

Ваш базовый уровень счастья есть ваше «настроение по умолчанию», к которому вы возвращаетесь после всех взлетов и падений. Кроме того, этот уровень тесно связан с эмоциональным равновесием, с тем, как вы справляетесь с жизненными трудностями, не теряя самообладания и не сбиваясь с намеченного пути. Повышение базового уровня счастья и эмоциональной стабильности — ключ к удовлетворенности жизнью

в целом. И его поддержание гораздо важнее, чем раз в какое-то время выбраться в отпуск или сходить на какое-нибудь мероприятие, ведь подобные события происходят лишь эпизодически, а порой и вовсе раз в жизни.

Ощущение счастья на 40% заложено в нашем геноме [1]. Остальное складывается из места, в котором вы живете, вашего жизненного опыта, отношений с друзьями и семьей, а также из того, что вы едите, — по крайней мере, об этом свидетельствуют последние научные исследования. Вот мы и подобрались к важной связи мозга и кишечника.

Эти два органа тесно и крепко связаны. То, что вы чувствуете в своем сознании, например, настроение и эмоции, вы часто можете ощутить и нутром. Порой, сами того не замечая, свои чувства мы много раз описывали сквозь призму внутренних ощущений:

- *бабочки порхают в животе* всякий раз, когда вы нервничаете перед презентацией на работе;
- разрыв близких отношений ощущается как *удар под дых*;
- покупая лотерейный билет, вы *нутром чувствуете*, что на этот раз точно выиграете, и пусть даже выигрыш будет чисто символическим.

Иногда *внутренний голос* подсказывает нам, что новому знакомому можно доверять.

Последние достижения революционной науки в настоящее время раскрывают, насколько сильно эта связь между кишечником и мозгом работает и в обратную сторону: как кишечник взаимодействует с мозгом, влияя на ваше настроение, ощущение счастья и эмоциональную стабильность.

- Когда вы голодны, вы злитесь и быстрее устаете.
- Когда уровень сахара в крови то поднимается, то резко падает (так называемые сахарные качели), вас переполняет полный спектр эмоций.
- Если ваше питание оставляет желать лучшего, вы становитесь раздражительным и вялым.

- Во время стресса вы опустошаете все запасы печенья и шоколада.
- Если слишком сильно налегаете на кофе, можете стать раздражительным и беспокойным.

Знакомые ситуации?

Кишечник и мозг находятся в постоянной, непрерывной коммуникации. И главный оратор в этой связке — кишечник: 90% сообщений во всем потоке поступают именно от него [2].

Но их схожесть гораздо выше, чем вы могли бы себе представить. Как и мозг, кишечник вырабатывает молекулы, которые формируют наше настроение. Он — центр нервной деятельности, в котором находится обширная сеть нервных клеток — нейронов, — так называемая кишечная нервная система.

Как и мозг, кишечник — центр выработки гормонов, которые влияют на работу вашего организма, например, на ощущение сытости и голода.

И это еще не все: ваш кишечник также является местом жительства вашей кишечной микробиоты — недавно открытого обширного и сложного сообщества микроорганизмов, которые имеют основополагающее значение для вашего здоровья и хорошего самочувствия. Микробиота кишечника влияет на все аспекты деятельности вашего организма, включая работу мозга, — он влияет на настроение и успешность процесса мышления.

ЕДА ДЛЯ КИШЕЧНИКА, ЕДА ДЛЯ МОЗГА

Наша медицинская система отделила разум от тела, восходя в этой идее к философским изысканиям Рене Декарта, жившего в 1600-х гг. Кроме философии, Декарт занимался математикой, был ученым и посвятил большую часть своей жизни изучению медицины. Он настаивал на том, что разум и тело различны, а мысль, что они могут работать сообща, казалась ему невозмож-

ной. Декарт был убежден, что мозг не связан с физическим телом и даже отделен от него. И эта концепция на протяжении многих веков была на удивление живучей.

*Трудность не только в том, что разум и тело различны.
Дело в том, что они отличаются друг от друга настолько,
что их взаимодействие невозможно.*

Рене Декарт

И все же мозг и тело — не чужаки, связанные лишь крепкими мышцами шеи. Однако философия Декарта оставила свой след в науке. Даже словесные описания работы мозга и тела, которые мы используем до сих пор, подчеркивают их обособленность и непохожесть. Мы всегда разделяем понятия «психическое здоровье» и «физическое здоровье», не объединяя их в общее значение. Заболевания мозга по-прежнему часто лечатся отдельно от остального тела. К счастью, в настоящее время растет понимание того, насколько важна связь между кишечником и мозгом как в отношении общего благополучия, так и в отношении возникновения и развития болезней, когда сбои в работе кишечника могут проявляться нарушениями в работе мозга, и наоборот. Современная наука помогает доказать данный факт. Например, до 80% людей с болезнью Паркинсона страдают запорами — и эти симптомы иногда появляются на целых 20 лет раньше, чем другие тревожные признаки [3]. А треть людей с синдромом раздраженного кишечника также страдают депрессией и тревожностью [4].

Нарушения в работе кишечника и мозга выражаются не только очевидными симптомами нарушения пищеварения, но и ухудшением настроения, снижением уровня энергии и умственных способностей. В наше время ученые активно выясняют, как триллионы микроорганизмов, обитающих в кишечнике, называемых кишечной микробиотой, влияют на здоровье в целом. Эти микроорганизмы не просто прозябают на вторых ролях — на деле они занимают центральное место в процессе выработки специальных молекул, перемещающихся по всему телу, как исследователи, ориентирующиеся в сложнейшем лаби-

ринте без всякой карты. Эти молекулы влияют на каждый аспект вашего здоровья, включая работу мозга, настроение, эмоциональную стабильность и способность мыслить и решать проблемы. Двадцать лет назад мы даже не подозревали о существовании микробиоты. Теперь же ученые и клиницисты признают, что она — фундаментальная основа здоровья. Без нее ваш организм был бы совершенно другим.

Секрет понимания взаимосвязи между кишечником и мозгом заключается в осознании ее двустороннего характера. Мозг больше не считается отдельной, независимой частью тела. И говоря о здоровье, мы больше не смещаем фокус лишь на его «физическую» составляющую. Правильный подход к питанию поддерживает работу кишечника и его микробиоты, обеспечивая мозг всем необходимым для его процветания, быстрого и ясного мышления. Если у вас будет больше энергии и сил, вы будете чувствовать себя более счастливым. И все же игнорировать силу мозга — ваши мысли и чувства — тоже нельзя. Его работа влияет и на то, насколько хорошо протекает процесс пищеварения. Когда вы испытываете стресс, оно может замедлиться, а у других, наоборот, ускориться — и вы тут же бежите в туалет. Мысли и эмоции могут оказывать мощное влияние на то, какие продукты вы предпочитаете употреблять в пищу. Взаимосвязь между кишечником и мозгом — словно дорога с двусторонним движением.

А КАК ПОЖИВАЕТ ВАША СВЯЗЬ МЕЖДУ ЭТИМИ ОРГАНАМИ?

Ответьте на представленные вопросы, поставив 1 балл за каждый положительный ответ и 0 за каждый отрицательный.

- По форме ваш стул напоминает гладкую колбаску или колбаску с трещинками?
- Вы ходите в туалет по-большому от трех раз в день до трех раз в неделю?
- Ваш стул темно-коричневый?
- Легко ли и без проблем вы опорожняете кишечник?