


ДЖОРДЖИЯ ЭДЕ

*всемирно признанный эксперт в области
метаболической психиатрии*

Измени питание – накорми свой мозг

Как составить идеальный рацион
для крепкой памяти, ясного ума
и здоровой нервной системы

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

*Моему гениальному партнеру Сьюзи Смит
за профессиональное иллюстрирование,
совместное исследование и редактирование,
а также страдание над этой книгой.*

*И всем тем, кто думает, что перепробовал уже все:
пожалуйста, не сдавайтесь.
Если вы готовы попробовать еще раз, надежда есть.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
----------------	---

ЧАСТЬ I ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ МОЗГА

ГЛАВА 1. ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ?	18
ГЛАВА 2. НОВАЯ НАУКА НАДЕЖДЫ.....	29
ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ БОЛЬШИНСТВО РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ ОШИБОЧНЫ?	40
ГЛАВА 4. ТУР ПО МОЗГУ.....	66
ГЛАВА 5. МАГИЯ МЕТАБОЛИЗМА МОЗГА	88

ЧАСТЬ II ПОГРУЖЕНИЕ В ДИЕТИЧЕСКОЕ БЕЗУМИЕ

ГЛАВА 6. ОПАСНОСТИ ПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ – ВОСПАЛЕНИЕ И ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС	106
ГЛАВА 7. МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ХАОС – НЕВИДИМЫЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ.....	131
ГЛАВА 8. ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ – МОЛЧАЛИВЫЙ ВРАГ МОЗГА	148
ГЛАВА 9. ПЕРСПЕКТИВЫ КЕТОГЕННЫХ ДИЕТ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	170

ЧАСТЬ III ВСЯ ПРАВДА ПРО ЦЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

ГЛАВА 10. МЯСО – ПЕРВЫЙ «СУПЕРФУД»	198
--	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 11. ЯЙЦА И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – ПРИРОДНАЯ ФОРМУЛА РОСТА.....	224
ГЛАВА 12. ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ И СЕМЕНА – БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ.....	244
ГЛАВА 13. ФРУКТЫ И ОВОЩИ – ОТЛИЧАЕМ ДРУЗЕЙ ОТ ВРАГОВ	265
ГЛАВА 14. СУПЕРФУДЫ, ДОБАВКИ И МИФ ОБ АНТИОКСИДАНТАХ.....	283
ГЛАВА 15. РАСТИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ – РИСКУЕМ ГОЛОВОЙ	297

ЧАСТЬ IV НАДЕЖДА ЕСТЬ

ГЛАВА 16. ТИХИЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД.....	320
ГЛАВА 17. ТИХАЯ ПАЛЕОДИЕТА.....	334
ГЛАВА 18. ТИХАЯ КЕТОДИЕТА	348
ГЛАВА 19. ТИХАЯ ДИЕТА КАРНИВОР	370
ГЛАВА 20. ВЫ СМОЖЕТЕ! ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	383
ГЛАВА 21. ПЛАНЫ ПИТАНИЯ И РЕЦЕПТЫ.....	395
БЛАГОДАРНОСТИ.....	438
ПРИЛОЖЕНИЕ А: РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕСТЫ	442
ПРИЛОЖЕНИЕ В: ИЗБРАННЫЕ РЕСУРСЫ	445
ПРИЛОЖЕНИЕ С: ОСНОВНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И МЕТАБОЛИЗМ МОЗГА... ..	450
ПРИМЕЧАНИЯ	457
УКАЗАТЕЛЬ	458
ОБ АВТОРЕ.....	462

ВВЕДЕНИЕ

Ночью 23 декабря 2019 года внезапный приступ беспокойства вырвал Карла из глубокого сна.

«Я чувствовал себя оленем в свете фар».

Никакие техники расслабления и особое дыхание не помогли, поэтому он вышел в ночь и пошел гулять... *прошел восемь миль*¹... но все безрезультатно. «Было похоже на испуг, который никак не проходил». С той самой ночи эти ощущения все продолжали появляться и исчезать; они оставляли в покое на день или два только затем, чтобы вернуться на целые сутки, лишая сна, заставляя снова проходить по 25 миль за раз без какого-либо облегчения.

В начале февраля он обратился к врачу, который сообщил, что физический осмотр и анализы крови не показали отклонений от нормы, и порекомендовал принимать мелатонин от бессонницы. Мелатонин действительно помог со сном, но беспокойство просто ждало начала дня, чтобы вновь накинуться.

Ситуация совсем вышла из-под контроля. Карл знал, что должен что-то сделать, но был категорически против психотропных препаратов. Около 15 лет назад он обратился за помощью по поводу настроения и проблем с концентрацией внимания в частную специализированную клинику, где и прошел психиатрическое обследование, включая сложную визуализацию мозга. Тысячи долларов спустя он вышел оттуда с тремя психиатрическими диагнозами и тремя рецептами. После принятия малых доз прописанных лекарств он почувствовал себя «сверхчеловеком, сосредоточенным и полным энергии», а также приобрел несвойственные ему ранее высокомерие и экстравертность. Эти побочные эффекты в итоге привели к тому, что Карл и его жена оказались на грани развода.

¹ 12,875 км. – Прим. ред.

Именно в этом сложном состоянии психиатр диагностировал биполярное расстройство второго типа и настоятельно рекомендовал использовать стабилизаторы настроения. Вместо этого Карл решил отказаться от всех трех препаратов и нашел другого врача, который согласился вместе с его женой следить за поведением пациента. В случае, если признаки мании появятся вновь, Карл согласился попробовать стабилизатор настроения. С того момента он стал использовать сочетание когнитивно-поведенческих методов и велосипедных прогулок на 100 миль¹ в неделю в качестве «терапии и лекарства». Этот план помогал ему управлять настроением на протяжении более 10 лет, однако и такой метод оказался не в состоянии справиться с беспокойством, которое охватило Карла в декабре того года.

Нуждаясь в новом пути, Карл обратился к интернету и наткнулся на низкоуглеводные диетические подходы к лечению психических заболеваний. В марте 2020 года он обратился ко мне за консультацией по пищевой психиатрии.

На протяжении всей жизни Карл питался по стандартной американской диете, полной переработанных продуктов, что означало большое количество рафинированных углеводов (сахар, мука, обработанные злаки) и рафинированных растительных масел, так что у нас было над чем работать. На мой взгляд, существовало несколько стратегий питания, которые стоило рассмотреть: палеодиета с мясом, морепродуктами, птицей, фруктами, овощами, орехами и семенами; диета с цельными продуктами и низким содержанием углеводов или даже диета карнивор (диета «хищника») без растений, которая практически не содержит углеводов. Карл выбрал диету карнивор, надеясь, что она принесет скорейшее облегчение.

На тот момент его оценка по опроснику PHQ-9, скрининговому тесту на депрессию, составляла 15 по шкале от 0 до 27 (где 27 – самая тяжелая), а его оценка по тесту GAD-7, скринингового теста на тревогу, составляла 17 баллов по шкале от 0 до 21 (где 21 – самая тяжелая).

НЕТРАДИЦИОННОЕ СРЕДСТВО

После 39 дней на новой диете обе оценки по PHQ-9 и GAD-7 упали до нуля. Он написал мне: «Еще одна прекрасная неделя без тревоги, бес-

¹ 160,934 км. – *Прим. ред.*

покойства или депрессии. Абсолютно ничего... да! Я в целом чувствую себя лучше, чем когда-либо за всю жизнь».

Психиатрические препараты редко устраняют все симптомы и практически никогда не вызывают той радости, которая проявляется в словах Карла.

После целой жизни на стандартной американской диете переход на рацион, полностью состоящий из говядины, свинины, яиц и сыра, как оказалось, полностью избавил его от расстройства настроения. Иронично, но единственная проблема, с которой он столкнулся, было то, что, хоть он и съедал по 3–4 фунта¹ жирной животной пищи в день, он не мог набрать 10 фунтов, которые потерял за трехмесячный период беспокойства. Поэтому, чтобы восстановить здоровый вес, а также поддержать спортивные результаты и внести разнообразие, я посоветовала ему внедрить некоторое количество углеводов в рацион до 100 граммов в день из цельных продуктов. Так он и поступил, добавив немного натурального йогурта и корнеплоды, например картофель. Продержавшись на этом плане больше года, он начал расширять рацион, добавляя в него все больше разнообразных цельных продуктов. И вот уже год он продолжает оставаться здоровым, избегая рафинированных углеводов и обработанных продуктов, а также снижая потребление углеводов в те дни, когда он не занимается спортом. Он прекрасно себя чувствует на этой простой диете, получает удовольствие от такого питания и не испытывает симптомы уже целых три года. Независимо от того, отражает ли эта удивительная история уникальный и непревзойденный опыт одного человека или содержит более масштабные уроки, которые могут быть применимы к другим, она определенно бросает вызов и вдохновляет нас задать новые вопросы о психиатрии, науке о питании и взаимоотношениях между ними.

- Могут ли некоторые психические заболевания частично, в значительной степени или даже *полностью* зависеть от типа питания?
- Что в стандартной американской диете такого, что может способствовать плохому психическому здоровью?
- Сколько людей смогут уменьшить, избежать или устранить потребность в психиатрических препаратах с помощью стратегий питания?

¹ Фунт равен 0,45 килограмма. — Прим. ред.

СЛУЧАЙНЫЙ НУТРИЦИОЛОГ

После более 20 лет практики в психиатрии я слишком хорошо узнала недостатки медикаментозного лечения. Даже в XXI веке практика назначения психиатрических лекарств остается разочаровывающим процессом проб и ошибок, чреватым потенциальными осложнениями. Могут возникнуть непредсказуемые, запутанные, а иногда и опасные лекарственные реакции, особенно при одновременном приеме нескольких препаратов, при наложении их друг на друга во время переходов, для купирования побочных эффектов или устранения остаточных симптомов, а также при слишком быстром прекращении приема препаратов. Хоть и умелое, продуманное использование лекарств абсолютно точно улучшает качество жизни некоторых людей и предотвращает возможные случаи госпитализации, травмы и самоубийства, слишком часто облегчение страданий происходит наряду с обретением побочных эффектов, таких как сонливость, сексуальная дисфункция, увеличение веса, апатия и повышение уровня сахара в крови.

Мы можем и должны стать лучше, и я убеждена, что современная пищевая психиатрия — путь к успеху.

Это убеждение пришло ко мне не сразу. Если бы 25 лет назад вы сказали мне, что я буду заниматься психиатрией питания, я бы посмотрела на вас так, будто у вас три головы. Я любила «тяжелые науки» в медицине, такие как биохимия, физиология и фармакология, и считала, что умение выписывать лекарства — отличительная черта «настоящего врача». Я с огромным скептицизмом относилась к работе специалистов по питанию и ориентированных на образ жизни практиков.

Позже я пойму, что в основе всего этого высокомерного отношения лежало абсолютное невежество.

Чтобы получить степень бакалавра биологии, курсы по питанию не требовались. За четыре года обучения в медицинской школе у нас было всего несколько часов занятий по нутрициологии, а за четыре года обучения в психиатрической ординатуре питание не упоминалось ни разу. Нас учили, что биологические корни психических заболеваний связаны с дисбалансом химических веществ в мозге — нейротрансмиттеров, таких как серотонин и дофамин. Поэтому после окончания ординатуры я стала

думать о мозге как о мешке нейротрансмиттеров, которыми можно манипулировать с помощью лекарств, и отправилась в причудливый городок Вудс Хоул на мысе Кейп-Код, чтобы выписывать рецепты.

Не поймите неправильно: мне повезло, я получила сильные навыки психотерапии от лучших психиатров в этой области, поэтому я вдумчиво изучала истории жизни, исследовала глубинные проблемы, способствующие эмоциональному расстройству, и развивала столь значимые отношения с моими пациентами. В первые годы работы на Кейп-Код я вкладывала в работу все сердце и всю душу и получала бесценные уроки от сотен людей, с которыми мне посчастливилось общаться и которые приходили ко мне за помощью. Однако со временем стало очевидно и больно оттого, что истинное исцеление и полное выздоровление случаются редко.

Оглядываясь на уважаемых коллег и наставников, многие из которых занимались практикой десятилетиями, я заметила одну и ту же картину: практика каждого заполнялась людьми, которым не становилось лучше.

Мы встречались с пациентами, чтобы оказать им поддержку, выписать рецепт и попытаться вселить надежду, но большинство из нас спокойно относились к психическим заболеваниям как к хроническим, загадочным и неизлечимым.

Мне никогда и в голову не приходило, что еда может быть важной для ментального здоровья. Как и многие женщины, я рассматривала выбор продуктов питания просто как средство контроля веса. Я ела низкокалорийную пищу с высоким содержанием клетчатки, состоящую в основном из куриной грудки без кожи, рыбы, овощей, цельнозерновых хлопьев, соевого молока, хумуса, обезжиренного йогурта и диетической колы. Я считала калории и постоянно занималась спортом. Затем, в возрасте около 40 лет, у меня появилось множество новых непонятных симптомов, включая мигрени, усталость, вздутие живота, ломоту в теле и боли в желудке. Многочисленные специалисты не нашли ничего плохого, а результаты комплексных анализов были в норме. Никто из врачей не спрашивал меня, что я ем, поэтому я покидала их кабинеты с типовыми распечатками, в которых мне советовали придерживаться той же диеты с низким содержанием жиров и высоким содержанием клетчатки, которую я и так уже соблюдала.

Не желая принимать эти симптомы как новую норму, я начала инстинктивно экспериментировать с питанием. Я начала вести дневник питания, симптомов и искать закономерности. После примерно шести месяцев изменений методом проб и ошибок, к моему полному удивлению, я пришла к весьма нестандартной, преимущественно мясной диете, чувствуя себя лучше, чем когда-либо в жизни. У меня не только исчезли боль и усталость, но и улучшились настроение, концентрация и продуктивность. Я никогда не думала, что у меня есть какие-то трудности в этих областях, но не осталось никаких сомнений в том, что такой нетрадиционный способ питания был полезен для моего мозга.

Как врачу-психиатру, мне стала интересна взаимосвязь между едой и здоровьем мозга, и я начала задумываться о том, могут ли изменения в рационе помочь некоторым из пациентов. Будучи женщиной средних лет, я начала беспокоиться, что моя новая странная диета, состоящая в основном из мяса, убьет меня. Поскольку диета, восстановившая мое здоровье, содержала большое количество животного белка и животного жира и лишь небольшое количество тех немногих растительных продуктов, которые, казалось, не беспокоили меня, голова была полна новых вопросов.

Если я не буду есть достаточно овощей или клетчатки, заболею ли я раком? Являются ли одни фрукты и овощи более важными, чем другие, или же для достижения наилучших результатов мне необходимо все их разнообразие? Какие ингредиенты, входящие в состав красного мяса, делают его более опасным, чем белое? Как холестерин и насыщенные жиры наносят вред сердцу и вредны ли они для мозга?

Мне нужно было разобраться в этих вопросах, поэтому я начала изучать нутрициологию. Помимо прохождения курса по питанию человека в Гарвардской школе общественного здравоохранения, я просматривала базу данных Гарвардской библиотеки в поисках первичных исследований, изучая статьи не только по темам питания, таким как питательные вещества, пищеварение и метаболизм, но и по ботанике, антропологии, токсикологии, животноводству и сельскому хозяйству. И я обнаружила, что *почти все, что, как мне казалось, я знала о питании, было неверным.*

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ МОЗГА

Я была потрясена, узнав, что за рекомендациями употреблять растительную пищу, придерживаться сбалансированных диет, диет с высоким содержанием клетчатки, низкохолестериновых диет или диет, содержащих цельное зерно, молочные продукты с низким содержанием жира или даже радугу из фруктов и овощей, не стоит никакой науки (или логики). В лучшем случае эти идеи представляют собой благонамеренные предположения, основанные на глубоко ошибочных, ненаучных пищевых анкетах; в худшем — это намеренное искажение фактов, призванное защитить репутацию профессионалов или послужить политическим и коммерческим целям, а не защищать здоровье общества и служить ему.

Правда о питании такова: мясо не опасно, веганская диета не полезнее других, а антиоксиданты — это не ответ на все вопросы. Так где же нам искать ответы?

Хорошая новость заключается в том, что под этой горой предвзятых запутанных догадок скрываются четкие, убедительные научные принципы питания, которые имеют интуитивный смысл, работают в клинической практике и выдерживают испытание временем. Знаем ли мы все, что хотели бы знать? Нет. Достаточно ли мы знаем, чтобы вы могли существенно улучшить здоровье своего мозга уже сегодня? Безусловно.

Большинство из нас всю жизнь питались неправильно, поэтому даже не представляют, насколько лучше мы можем себя чувствовать и насколько большего мы можем ожидать от себя, если будем правильно питаться.

Многие книги о питании и психическом здоровье предлагают вам надеяться на растительные суперфуды (которые не работают) и биологически активные добавки (которые часто приносят автору прибыль), зачастую не показывая, как улучшить общее качество питания с нуля таким образом, чтобы свести к минимуму потребность в добавках. В этих книгах также часто рекомендуют средиземноморскую или растительную диету для обеспечения оптимального здоровья мозга, не объясняя вполне реальные риски, связанные с этими стратегиями питания. Мне грустно видеть, как многие люди так сильно стараются сделать правильный выбор продуктов питания, не понимая, что этот выбор основан на плохой информации —

информации, которая со временем может повредить мозг и *увеличить* риск возникновения серьезных проблем с настроением и памятью. Сосредоточившись на правильных цельных продуктах, подстроив потребление углеводов под свой метаболизм и исключив распространенные факторы, вызывающие пищевую чувствительность, вы сможете значительно улучшить не только психическое здоровье, но и здоровье в целом.

Я верю, что многие эмоциональные и когнитивные проблемы, которые мы привыкли считать нормальными, генетическими или постоянными, можно предотвратить, облегчить или даже обратить вспять с помощью правильного питания. Если вы не хотите принимать лекарства, не реагируете на них, не переносите их или не можете получить доступ к ним, существуют инновационные стратегии питания, которые вы, вероятно, еще не опробовали и которые могут помочь лекарствам работать лучше, противостоять некоторым побочным эффектам (например, увеличению веса), а в некоторых случаях уменьшить или даже устранить необходимость в психиатрических лекарствах.

Моя цель при написании этой книги – убрать путаницу из области питания и заменить ее наукой, простотой и здравым смыслом; научить вас самостоятельно думать о еде так, чтобы вы могли сделать осознанный выбор и найти то, что лучше всего подходит вам и вашей семье.

НОВЫЙ ПУТЬ РАЗВИТИЯ

Эта книга разделена на четыре части.

В первой части я покажу вам, как небрежные, ненаучные методы исследования привели к появлению нелепых заголовков, нелогичных рекомендаций и всеобщей путаницы касательно того, что мы должны есть. Проблема в том, что большинство исследователей пищи для мозга изучают питание *извне*, расспрашивая людей о пищевых привычках, а затем пытаюсь предположить, как выбор продуктов мог повлиять на их психическое здоровье. Из-за такого ошибочного подхода некоторые из нас покорно добавляют в утреннюю овсянку чернику, выбирают растительные котлеты вместо гамбургеров или запивают горсти добавок смузи из листьев капусты кейл. Нам говорят, что такие привычки защитят мозг, но эти стратегии не только навряд ли помогут, они еще и могут работать против нас. В этой книге мы рассмотрим питание *изнутри*, выясним, что нужно мозгу, чтобы функционировать наилучшим образом, а затем,

ВВЕДЕНИЕ

используя этот список ингредиентов, заново определим, как должна выглядеть здоровая диета для мозга.

Во второй части мы рассмотрим диетические корни глобального кризиса психического здоровья. Вы увидите, как именно современная ультрапереработанная диета способствует воспалению мозга, гормональному дисбалансу, дисбалансу нейротрансмиттеров, эмоциональной нестабильности, депрессии и слабоумию и как сосредоточение на правильных цельных продуктах и регулирование потребления углеводов могут восстановить внутреннюю гармонию и раскрыть лучшее в вас. Для тех, кто нуждается в большем успокоении, есть целая глава, посвященная перспективам использования кетогенной диеты для лечения психических расстройств.

В третьей части я проведу для вас экскурсию по увлекательному миру еды. Мы взвесим риски и преимущества различных групп продуктов, узнаем, как они влияют на мозг, и разберемся, какие из них являются основными, а какие — дополнительными, чтобы вы могли сделать обоснованный выбор в пользу того, что нужно есть. Я познакомлю вас с некоторыми дьявольски умными природными химическими веществами, скрывающимися в зерновых, бобовых, пасленовых и некоторых других растительных продуктах, которые могут работать против оптимального питания и функционирования мозга, а также помогу вам определить более полезные и мягкие растительные продукты, чтобы вы могли найти сочетание, которое будет работать лучше всего для вас.

В четвертой части я сведу всю информацию, изложенную в предыдущих разделах, к трем стратегиям питания — все они могут быть адаптированы к пищевым предпочтениям, состоянию здоровья и личным целям. Поскольку изменить режим питания непросто, вы найдете планы питания и рецепты для каждого из них, а также множество советов и инструментов для поддержки вашего успеха. Я сторонник правильного питания и хочу, чтобы у каждого было место за столом, поэтому независимо от вкусовых предпочтений вы найдете информацию, которая поможет вам оптимизировать рацион для улучшения психического здоровья.

Я надеюсь, что эта книга пробудит любопытство в отношении еды и мозга, даст вам и вашей семье возможность жить более счастливой и здоровой жизнью и принесет душевный покой.

