

Макс Лугавер | Пол Гревал, MD

еда для ГЕНИЕВ

УДК 615.874
ББК 51.230
Л83

GENIUS FOODS. BECOME SMARTER, HAPPIER,
AND MORE PRODUCTIVE WHILE PROTECTING YOUR BRAIN FOR LIFE
by Max Lugavere with Paul Grewal, MD

Copyright (c) 2018 by Max Lugavere. This edition published by arrangement with Kaplan/DeFiore Rights through Andrew Nurnberg Literary Agency.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
adehoidar, Oleksandr Khoma, VectorPixelStar, linear_design, bygermina, NataLima, Epine, Marharyta Kovalenko, Vectorgoods studio, NataLima, Kseniakrop, Honza Hruby, Tanakax3, vector.icon, balabolka, MARK-IN, Muh Sahal Mahadi, Fred Aries, lineartestpilot / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Лугавер, Макс.

Л83 Еда для гениев. Как увеличить свой IQ во время завтрака, повысить производительность мозга во время обеда и активизировать память за ужином / Макс Лугавер, Пол Гревал ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Нейробиология. Книги о самом важном органе нашего тела).

ISBN 978-5-04-225395-9

Быстрая утомляемость, ощущение «тумана» в голове, забывчивость, раздражительность или тревожность — эти симптомы многие привыкли списывать на усталость от напряженного рабочего дня или недосыпы. Но это маркеры куда более серьезных проблем с мозгом — болезни Альцгеймера и Паркинсона, многие виды деменции, которые могут развиваться несколько лет, прежде чем появятся первые тревожные звоночки. Современные исследования показывают, что прогрессирование нейродегенеративных заболеваний во многом связано с неправильным питанием и образом жизни.

Макс Лугавер совместно с доктором медицины Полом Гревалем разработали «гениальную программу», которая поможет улучшить работу мозга, память, способность анализировать и стать энергичнее и продуктивнее, а также защитить мозг от преждевременного старения или избавиться от симптомов когнитивных нарушений.

Вы узнаете, какую еду предпочитает ваш мозг, что для него польза, а что — настоящий яд, какой вид стресса помогает нам концентрироваться и какие физические нагрузки запускают процесс очистки мозга от вредных воспалений. Бонусом программы станут хорошее настроение, продуктивность, потеря лишних килограммов и профилактика заболеваний мозга.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-225395-9

© Захаров А. В., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Эта книга содержит советы и информацию, связанные с медициной. Ее нужно использовать в качестве дополнения, а не замены советам врача или другого профессионального медика. Если вы знаете или подозреваете, что у вас имеются те или иные проблемы со здоровьем, рекомендуем обратиться к своему врачу, прежде чем проходить какие-либо медицинские программы или курсы лечения. Были предприняты все возможные усилия, чтобы гарантировать точность представленной в книге информации на момент публикации. Издательство и автор не несут ответственности за любые медицинские последствия, которые могут стать результатом применения методов, предложенных в данной книге.

*Эта книга посвящается первому гению,
которого я встретил в своей жизни, — моей маме.*

Содержание

Введение	9
Как пользоваться этой книгой.....	15

Часть I. Вы — то, что вы едите · 19

Глава 1. Невидимая проблема	21
Мое расследование	24
Верните себе когнитивные способности, положенные по праву рождения	26
Вы — мастер генетического контроля!	29
<i>Гениальная еда № 1. Оливковое масло Extra Virgin</i>	36
Глава 2. Фантастические жиры и злоешие масла	39
Полиненасыщенные жиры: обоюдоострый меч	46
Ночь жировых мертвецов	48
Как разогнать затор в мозге... с помощью жиров.....	57
Альфа-линоленовая кислота — растительная омега-3.....	62
Мононенасыщенные жиры — лучшие друзья мозга	63
Насыщенные жиры: стабильные и умелые.....	65
Жир подставили?	66
Насыщенные жиры и мозг: друзья или враги?.....	68
Бойтесь трансжиров	70
Жир: транспорт для питательных веществ	72
<i>Гениальная еда № 2. Авокадо</i>	76
Глава 3. Перекормленные, но голодные	79
Много энергии, мало питательности.....	82
Пропавшие микронутриенты	83

Сахар и углеводы: вводный курс.....	85
Волна липкой сладости.....	87
Добавленный сахар: угроза мозгу.....	95
Не обольщайтесь, видя «фрукт-» в слове «фруктоза».....	97
Человеческое фуа-гра.....	100
Кишечно-мозговой «террорист».....	102
Горькая правда о сладких фруктах.....	104
Призыв к действию.....	107
<i>Гениальная еда № 3. Черника</i>	110
Глава 4. Зима близко (и для вашего мозга тоже)	113
Происхождение мифа.....	115
Проблема с «хроническими углеводами».....	116
Приоритеты для другого времени.....	119
Скорость выработки инсулина — это скорость старения.....	121
Липкая жижа.....	123
Диабет мозга.....	126
Гликемическая ложь.....	129
Как сделать изменения долговечными.....	135
<i>Гениальная еда № 4. Горький шоколад</i>	142

Часть II.

Все взаимосвязано (как реагирует ваш мозг) • 145

Глава 5. Здоровое сердце, здоровый мозг	147
Диета и сердце: это фиаско, друзья.....	148
Холестерин и мозг.....	152
Связь холестерина с болезнями.....	155
Могут ли сердечные заболевания начинаться в кишечнике?.....	165
Статины: утечка мозгов.....	169
<i>Гениальная еда № 5. Яйца</i>	175
Глава 6. Топливо для мозга	177
Наказание на заправке.....	178
Открываем кетонопровод.....	179
Решение проблемы с загрязнением?.....	182
Периодическое голодание.....	184
Кетогенная диета.....	188

«Гениальный план»	190
Возвращение к «заводским настройкам»	192
Кетоны: спасательный плот для стареющего мозга?	196
А можно просто есть кетоны?	200
<i>Гениальная еда № 6. Говядина на травяном откорме</i>	208
Глава 7. Прислушайтесь к кишечнику	213
«Пока все дома», спецвыпуск: «Микробиом»	217
Фонтан молодости	220
Иммунная подстройка	223
Как защитить мозг от происходящего в кишечнике	229
Наша потрясающая слизистая оболочка	236
Размножаются те, кого мы кормим	239
Разнообразие — это здорово	243
Яркое будущее	245
<i>Гениальная еда № 7. Темная листовая зелень</i>	249
Глава 8. Химический пульт управления мозгом	251
Глутамат и ГАМК: инь и ян среди нейротрансмиттеров	254
Оптимизация глутамата и ГАМК	257
Ацетилхолин: нейротрансмиттер для запоминания и обучения ...	258
Оптимизация ацетилхолина	259
Серотонин: нейротрансмиттер настроения	262
Оптимизация серотонина	265
Дофамин: нейротрансмиттер для награды и закрепления	269
Оптимизация дофамина	274
Норэпинефрин: нейротрансмиттер для сосредоточения	275
Оптимизация норэпинефрина	277
Оптимизация системы	279
<i>Гениальная еда № 8. Брокколи</i>	287

Часть III. Как стать хозяином своей судьбы • 289

Глава 9. Священный сон (и его помощники-гормоны)	291
Глимфатическая система:	
команда ночных уборщиков вашего мозга	293
Гормоны-помощники	297
<i>Гениальная еда № 9. Дикий лосось</i>	313

Глава 10. Достоинства стресса, или Как стать более крепким организмом	315
Движение.....	317
Как вырастить мозг.....	319
Как улучшить метаболизм	324
Как добиться максимума от упражнений.....	330
Периодическое голодание	337
«Стрессовые» продукты	341
<i>Гениальная еда № 10. Миндаль</i>	<i>348</i>
Глава 11. «Гениальный план»	351
Расчистите кухню.....	354
Продукты Всегда можно: запасайтесь	355
Продукты Иногда: ешьте умеренно	357
Планирование приемов пищи	359
Об ореховом молоке.....	364
Выбирайте органическое	364
Разделяйте и властвуйте... над тарелкой	365
Следуйте правилу «одного-единственного плохого дня»	365
Ежедневно ешьте большой «жирный» салат	366
Что не так с молочными продуктами?	367
Держитесь подальше от фальшивых безглютеновых продуктов.....	368
А что насчет алкоголя?	368
Аптечка	370
Первый — четырнадцатый день: очистка кэша.....	372
Пятнадцатый день и далее: постепенно возвращайте углеводы ...	374
Углеводная пирамида	376
Последнее напутствие.....	379
Глава 12. Рецепты и пищевые добавки.....	381
Рецепты	381
Пищевые добавки.....	396
Благодарности	405
Ресурсы	409
Об авторах	413
Примечания	415
Алфавитный указатель.....	439

Введение

Прежде чем играть две ноты, сначала научитесь играть одну ноту — и не играйте даже одну ноту, если у вас нет на это причины.

Марк Холлис

Если бы несколько лет назад мне сказали, что однажды я напишу книгу об оптимизации работы мозга, я бы, скорее всего, спросил: «А вы точно меня ни с кем не путаете?»

После того как я, будучи студентом колледжа, сменил профилирующую специальность с медицины на кинематограф и психологию, сама идея карьеры в области здравоохранения казалась маловероятной. Более того, вскоре после окончания института я нашел настоящую работу мечты, став журналистом и ведущим программ на телевидении и в интернете. Я занимался в основном теми историями, о которых, как мне тогда казалось, говорится в СМИ слишком мало, а ведь они могут изменить мир к лучшему! Я жил в Лос-Анджелесе — городе, который обожал, еще когда был нью-йоркским подростком и за поем смотрел MTV, — и только что отработал пятилетний контракт с телеканалом социальной направленности под названием Current. Все шло здорово. А потом все изменилось.

Я, конечно, наслаждался жизнью в Голливуде, но часто возвращался на Восточное побережье, чтобы увидеться с мамой, Кэти и двумя младшими братьями. В 2010 году, во время одной из таких поездок домой, мы с братьями заметили странные изменения в маминой походке. Хоть она в свои 58 оставалась такой же энергичной, как и раньше, но внезапно начало казаться, словно она находится под водой в космическом скафандре: каждый ее шаг и жест выглядели как целенаправленное, тщательно продуманное решение. Сейчас-то я знаю, в чем дело, но тогда даже и предположить не мог, что ее движения как-то связаны с деятельностью мозга.

А еще она начала как бы невзначай жаловаться на «туман» в голове, и это я тоже пропускал мимо ушей: ни у кого в семье никогда не было проблем с памятью. Более того, бабушка по маминой линии дожила до 96 и до самой смерти сумела сохранить ясность ума. Но вот у мамы мозг будто бы стал работать медленнее, как браузер, в котором открыто слишком много вкладок. Мы заметили, что когда мы просили у нее за ужином передать соль, ей требовалось несколько секунд, чтобы понять, что именно от нее нужно. Я списывал увиденное просто на возраст, но где-то в глубине души зрели страшные подозрения, что что-то здесь не так.

Лишь летом 2011 года, во время семейной поездки в Майами, подозрения подтвердились. Мама развелась с папой, когда мне было 18, и это был один из тех редких случаев, когда мы с братьями спустя много лет снова оказались под одной крышей с обоими родителями — искали убежища от палящего летнего солнца в папиной квартире. Однажды утром мама стояла на кухне, выбирая завтрак, а потом после некоторых колебаний объявила всей семье, что у нее проблемы с памятью и что она недавно обратилась к неврологу.

Недоверчивым, но шутливым тоном отец спросил ее:

— Правда? Хорошо, ну и какой же сейчас год?

Она посмотрела на нас пустым взглядом.

Я и мои братья захихикали, нарушив напряженную тишину.

— Да ладно тебе! Ты что, правда не знаешь, какой сейчас год?

Она ответила: «Не знаю» — и заплакала.

Это воспоминание навсегда останется выжженным в моем мозге. Это был момент наибольшей уязвимости для мамы: она мужественно пыталась сообщить о своей внутренней боли, что с ней было что-то не так, хоть она сама еще не понимала этого, из-за чего злилась и боялась, в то время как мы не знали совсем ничего. Именно в тот момент я выучил один из самых тяжелых жизненных уроков: если родным и близким плохо, ничто больше в мире не имеет значения.

Затем начались визиты к врачам, консультации с экспертами, первые осторожные диагнозы, а кульминацией стал визит в Кливлендскую клинику*. Мы с мамой вышли из кабинета знаменитого невролога, и я попытался разобраться в надписях на бутылочках с лекарствами у меня в руках. Впрочем, для меня все выглядело иероглифами.

Я стоял на стоянке и разглядывал этикетки, читая про себя названия: «*А-ри-септ*»**, «*Си-не-мет*»***. Для чего они? В одной руке у меня были таблетки, в другой — безлимитный интернет в мобильном, и я схватился за цифровой эквивалент «палочки-выручалочки» — Google. Через 0,42 секунды поисковая машина выдала результат, изменивший всю мою жизнь: «Информация об «Арисепте», лекарстве для болезни Альцгеймера».

Что? *Альцгеймера*? Но ведь никто ничего не говорил о болезни Альцгеймера. Я встревожился: почему невролог об этом не сказал? На какое-то мгновение для меня перестал существовать весь мир, кроме голоса в голове.

У моей мамы болезнь Альцгеймера? Ей же болеют только *старики!*
Как у нее могла начаться эта болезнь, да еще и в таком возрасте?
Ведь бабушке уже 94 — и она в порядке.

* Крупный частный медицинский центр, который находится в американском городе Кливленде. Дата основания — 1912 год. — Прим. ред.

** Это лекарственное средство, которое относится к ингибиторам ацетилхолинэстеразы селективного типа действия. Медикамент применяется при органических нарушениях коры головного мозга, для лечения деменции и болезни Альцгеймера. — Прим. ред.

*** Это комбинация карбидопы, ингибитора декарбоксилазы ароматических аминокислот и леводопы, метаболического предшественника для лечения болезни и синдрома Паркинсона. — Прим. ред.

Почему мама ведет себя так спокойно? Она понимает, что это значит? А понимаю ли я?

Сколько у нее времени, прежде чем... настанет то, что должно настать?

И что вообще *настанет*?

Невролог говорил о «Паркинсон-плюс». «Плюс» что? «Плюс» обычно звучит как бонус: в классе эконома плюс больше места для ног — обычно это хорошо; «Перт-Плюс» — это шампунь плюс кондиционер, тоже хорошо. Но нет. Моей маме прописали лекарства от болезни Паркинсона* *плюс* болезни Альцгеймера**. Ее «бонусом» стала еще одна болезнь.

Читая о таблетках, которые я все еще держал в руках, я раз за разом замечал одинаковые фразы: «Не влияют на течение болезни», «Ограниченная эффективность», «Не лучше пластыря»...

Даже врач, похоже, уже смирился (позже я узнал одну мрачную шутку, которую студенты-медики рассказывают о неврологии: «Неврологи не лечат болезни, они ими восхищаются»).

Той ночью я сидел один в нашем номере отеля *Holiday Inn*, в нескольких кварталах от госпиталя. Мама спала в другой комнате, а я, словно маньяк, читал в Сети все, что удавалось найти о болезнях Паркинсона и Альцгеймера, хотя симптомы моей мамы не вписывались ни в тот, ни в другой диагноз. Я был в смятении, ничего не знал, чувствовал себя совершенно бессильным и вскоре пережил совсем уж незнакомое ощущение: поле зрения сузилось и потемнело, а сознание охватил сильнейший страх. Даже моих ограниченных на тот момент познаний хватило, чтобы понять, что происходит: сердце колотилось, мне не хватало воздуха, я чувствовал надвигающуюся беду, — у меня началась паническая

* Медленно развивающееся заболевание центральной нервной системы, характеризующееся замедленностью движений, тремором в покое и нарушением рефлексов. — Прим. ред.

** Заболевание головного мозга, характеризующееся прогрессирующим снижением интеллекта, нарушением памяти и изменением личности. — Прим. ред.

атака*. Не знаю, сколько она продлилась — несколько минут или несколько часов, но даже когда все физиологические проявления отступили, эмоциональный диссонанс** никуда не делся.

Я еще несколько дней не мог справиться с этим ощущением. По возвращении в Лос-Анджелес, когда первая буря эмоций улеглась, мне казалось, словно я стою в пустыне посреди развалин и пытаюсь понять, куда же идти дальше, не имея ни карты, ни компаса. Мама начала принимать «химические эквиваленты пластырей», но мне все равно было не по себе. У нас в семье никто не страдал слабоумием — значит ли это, что ее проблемы вызваны факторами окружающей среды? Как изменились рацион питания и образ жизни маминого поколения по сравнению с бабушкиным? *Вдруг маму отравила окружавшая ее среда?*

Эти вопросы кружили в моей голове, и я не мог думать больше ни о чем, даже о карьере. Я ощущал себя, словно Нео из «Матрицы»: с неохотой последовал за белым кроликом, чтобы спасти маму. Но как? У меня нет Морфеуса***, который мог бы мне что-то объяснить.

В первую очередь **я принял** решение переехать с Западного побережья обратно в Нью-Йорк, ближе к маме. За следующий год я изучил все, что смог найти о болезнях Альцгеймера и Паркинсона. Помню, как в первые месяцы, сидя на диване после ужина и погрузившись в исследования, я замечал, как мама собирает тарелки с обеденного стола, а потом делает несколько шагов в направлении спальни, а не кухни. Я незаметно наблюдал за ней, считая секунды до того момента, когда она все-таки спохватится, а по моему животу разливался

* Необъяснимый, мучительный для больного приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый беспричинным страхом в сочетании с различными вегетативными симптомами. — Прим. ред.

** Состояние психического дискомфорта индивида, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций. — Прим. ред.

*** Персонаж американско-австралийского научно-фантастического боевика братьев Лоуренса и Эндрю Вачовски «Матрица», исполняемый актером Лоуренсом Фишберном. — Прим. ред.

холод. Каждый раз, когда я видел подобное, мое намерение докопаться до истины лишь крепло.

Один год превратился в два, два — в три, а я все пытался понять, что же происходит с мамой. Однажды меня осенило: у меня же есть то, чего нет у большинства, — удостоверение журналиста! Я стал звонить докторам наук и именитым клиницистам всего мира, представляясь журналистом, и у каждого из них находилась какая-нибудь важная частичка информации. К моменту, когда пишутся эти строки, я прочитал сотни (если не тысячи) научных работ по самым разным дисциплинам и взял интервью у десятков ведущих ученых и многих очень уважаемых клиницистов. Более того, мне довелось побывать в исследовательских лабораториях самых знаменитых научных учреждений мира — Гарварда, Университета Брауна, Каролинского института в Швеции и т.д.

Главной целью моего расследования стало выяснение, какие факторы окружающей среды помогают человеческому телу и мозгу процветать, а не увядать. Мне удалось найти информацию, изменившую мои представления о нашем самом хрупком органе; при этом она противоречит фаталистическим взглядам, которые выражают подавляющее большинство неврологов и ученых-экспертов в этой области. Вы удивитесь (а может быть, даже будете шокированы), узнав, что если вы принадлежите к миллионам людей с предрасположенностью к болезни Альцгеймера (такая вероятность составляет 1:4), то предложенные в этой книге принципы будут для вас наиболее эффективными. И, следуя им, вы, скорее всего, нормализуете сон, избавитесь от «тумана» в голове и станете энергичнее и счастливее *уже сегодня*.

За время этого так называемого «путешествия» я понял, что медицина похожа на огромное поле, в котором стоит множество силосных башен. Если вы хотите знать, как ухаживать за чем-то настолько сложным, как человеческое тело, не говоря уже о мозге, эти башни нужно разрушить. Все взаимосвязано самыми неожиданными способами, но чтобы соединить эти точки между собой, вам потребуется определенный уровень креативного мышления. Из этой книги вы узнаете о многих неожиданных связях и взаимоотношениях. Например, я поделюсь с вами таким мощным методом сжигания жира, что некоторые ученые даже называют его *биохимической*

липосакцией (к тому же он еще и защищает мозг от разрушения). А еще я расскажу вам, как определенные пищевые продукты и физические упражнения помогают клеткам мозга работать эффективнее.

Сейчас моя работа в первую очередь посвящена объяснению неспециалистам того, как устроены тонкости правильного питания, но я с не меньшим энтузиазмом общаюсь и напрямую с врачами, потому что на удивление малое их число имеют нормальную подготовку в этой области. Меня приглашали учить студентов-медиков и стажеров-неврологов (и учиться у них!) в уважаемых академических учреждениях вроде Медицинского колледжа Вейл Корнелл. Мне давалась возможность читать лекции в Нью-Йоркской академии наук вместе со многими учеными, на чьи мнения я ссылаюсь в этой книге. Я помог разработать инструменты, которыми сейчас пользуются по всему миру для обучения врачей и других специалистов отрасли здравоохранения способам профилактики болезни Альцгеймера, и стал соавтором главы на ту же тему в учебнике для нейропсихологов. Я даже помогал с научными исследованиями в Клинике профилактики болезни Альцгеймера в колледже Вейл Корнелл и в Нью-Йоркском пресвитерианском колледже.

Предлагаю вам результат этих гигантских, бесконечных усилий — попыток понять, что же произошло с моей матерью и как не дать этому же случиться со мной и всеми остальными. Я надеюсь, что, прочитав о том, как можно заставить мозг работать лучше прямо сейчас, вы сможете предотвратить ухудшение его работы и вывести когнитивное здоровье на максимально естественно возможный уровень.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга — руководство по достижению оптимального режима работы мозга с приятным побочным эффектом — снижением риска деменции*. В ней используются новейшие научные данные.

* Приобретенное слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени раннее усвоенных знаний и практических навыков. — Прим. ред.