



СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ
ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

ЕДА
ДЛЯ МОЗГА

**МЕНЮ ДЛЯ ЯСНОГО УМА
И ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ**



Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
М19

Малозёмов, Сергей Александрович.

М19 Еда для мозга. Меню для ясного ума и хорошей памяти / Сергей Малозёмов. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-221111-9

В новой книге известный журналист и врач Сергей Малозёмов погружается в тему самых свежих исследований, посвящённых влиянию еды на работу мозга. За счёт чего формируется наше настроение и как на него влияют кишечные микробы? Чем их подкармливать, чтобы они боролись с депрессией? В чём причина возрастного ослабления когнитивных способностей и какие продукты, по результатам экспериментов, успешно замедляют этот процесс? Как лучше завтракать перед экзаменом и что узнал о влиянии шоколада на уровень интеллекта известнейший победитель телевикторин Анатолий Вассерман? В этой книге обобщены результаты множества съёмок, проведённых для программы «Живая еда с Сергеем Малозёмовым» на телеканале НТВ, а также исследован богатый материал, предоставленный ведущими нейрофизиологами со всего мира.

УДК 615.874
ББК 51.230

© АО «Телекомпания НТВ», 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

ISBN 978-5-04-221111-9

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора.	7
Где рождаются радости и печали: от Гиппократов до графа Калиостро.	12
Кухня мозга: из чего готовить? И в чём виноват холестерин?.	25
Что сахар делает с мозгом?	47
«Нервные клетки не восстанавливаются», или Как пословицы чуть не обманули науку	59
Дети: тысяча дней, которая решает всё	101
Еда и эмоции: почему настроение сидит с нами за одним столом	133
Осенняя хандра: откуда она берётся	157

Возрастные изменения в мозге: что происходит?	175
Между ленью и гениальностью	187
Еда как лекарство для мозга: терапевтическое питание	199
Послесловие	214
Алфавитный указатель	218

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Я помню то осеннее утро, когда самолёт «Аэрофлота» заходил на посадку в аэропорту имени Кеннеди в Нью-Йорке, а я, готовясь к интервью, в очередной раз перечитывал статью доктора Эмерана Майера, в гости к которому как раз и ехал. Он писал о том, что нашим настроением и качеством мышления управляют... микробы! Те, которые живут у нас в кишечнике. Это было невероятно, волновало своей новизной и заставляло лишний раз подумать: а вот та курица с рисом, которой кормили сейчас в самолёте, — это плюс или минус для моего «внутреннего зоопарка», а стало быть, и работы моего мозга? Мы потом очень хорошо поговорили с Майером, и многое стало для меня яснее. Наверное, именно тогда, во время съёмок для программы «Живая еда», у меня и возникла первый раз мысль о том, что надо написать книгу обо всех удивительных открытиях по-

следнего времени, связанных с тем, как еда влияет на наше сознание.

Вот, например, признайтесь, когда вы в последний раз чувствовали настоящий голод? Не тягу съесть на десерт что-нибудь этакое... А то пугающее состояние, для которого народ столетиями придумывал живописные выражения: «живот подвело», «в брюхе волки воют», «кишка кишке кукиш кажется», «маковой росинки во рту не было»? Да, такое сейчас бывает нечасто. Вокруг столько доступных калорий! Но вот парадокс: чем больше вкусного и сытного нас окружает, тем чаще оказывается голодным... наш мозг. Ему не хватает веществ, о которых среднестатистический человек задумывается разве что в кабинете врача или перед походом в спортзал.

Я когда-то тоже считал, что правильное питание — это в основном для тела. Но чем глубже погружался в эту тему, тем яснее становилось: на самом деле на кону ясность мысли, память, настроение, способность радоваться жизни и даже защищаться от тревоги и депрессии... не говоря уже о таких страшных вещах, как болезнь Альцгеймера или диабет. Что же для этого нужно есть? И вот тут начинается самое интересное.

Вспомните, сколько раз вы ловили себя на том, что рука сама тянется к шоколадке, хотя вы только что пообедали? У меня тоже была такая привычка: как-то коллеги даже подарили мне в шутку запас шоколада на такой случай, до сих пор не израсходовал.

А как часто вы ощущали после обеда непреодолимый приступ вялости и сонливости, хотя, на первый взгляд, для этого не было никаких причин? Начну с хорошей новости... Когда последние силы уходят на то, чтобы вспомнить имя давнего коллеги, а простые задачи вызывают ступор и желание отпроситься домой, прокачивать силу воли не потребуется. Это не лень. Это мозг перевёл ваш внутренний компьютер в спящий режим — из-за острой нехватки ресурсов.

Ирония в том, что виной всему — его же гастрономические капризы! Он частенько заказывает себе «фастфуд для нейронов» — сладкую булку или жирный торт, пончик с газировкой, пиццу на бегу, — а потом мучается несварением мысли. Эти продукты не содержат по-настоящему питательных элементов. Они быстро дают прилив удовольствия и сил, но потом — плохая новость — у нашего «компьютера» быстро заканчивается энергоснабжение, потому что он получил некачественное топливо. И теперь оно бьёт токсичными отходами по митохондриям — нашим «клеточным электростанциям». Такая еда обкрадывает нас дважды: сначала не даёт белков, витаминов и полезных жиров для синтеза энергии, а потом заставляет организм чинить повреждения от скачков сахара в крови.

Так кто же в этом виноват? Кто кому хозяин: мы своему мозгу или он нам? Человечество задавалось

этим вопросом не одно столетие. За это время учёные совершили массу неожиданных открытий, проводя на себе и других весьма смелые эксперименты (об одном из них, изменившем наше понимание голода, поговорим в главе 6). В общем, путь к тому, чтобы научиться кормить мозг правильно, оказался весьма запутанным.

По нему мы и отправимся в этой книге, чтобы узнать самые важные факты и познакомиться с результатами исследований — порой настолько ошеломительными, что даже продвинутому учёным бывает в них сложно поверить. Помните пресловутую поговорку «нервные клетки не восстанавливаются»? Она пошла гулять по миру, просочившись из одной научной лаборатории, но споры на этот счёт продолжались десятилетиями! Чем дело кончилось, я обязательно расскажу.

А ещё мы выясним:

- почему для памяти рыбий жир может быть полезнее витаминов;
- какой завтрак перед экзаменом нужен для студента и школьника;
- какая связь между кишечником и тревожностью;
- почему зимой особенно тянет на булочки и как с этим быть;
- что есть, чтобы справиться со стрессом на работе и сдать экзамен на пятёрку.

Уверен: через несколько глав вы начнёте слушать свой мозг — и заодно научитесь его немножко обманывать (ему же на пользу).

Пора отправляться. Давайте разберёмся, чего же хочет наш мозг и что ему нужно на самом деле!

Глава 1

ГДЕ РОЖДАЮТСЯ РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ: ОТ ГИППОКРАТА ДО ГРАФА КАЛИОСТРО

— На что жалуемся?

— На голову жалуемся.

— Это хорошо. Лёгкие дышат, сердце стучит...

— А голова?

— А голова — предмет тёмный, исследованию не подлежит.

Помните этот забавный эпизод из советского фильма «Формула любви»? Такой диагноз сельский доктор

(в исполнении Леонида Броневго) поставил графу Калиостро, который лежал с мокрым полотенцем на лбу и «на голову жаловался». Медикам действительно было непросто исследовать этот «тёмный предмет» до появления современных диагностических технологий вроде МРТ и ЭЭГ. Первая способна буквально осветить структуру мозга, а вторая — увидеть электрические импульсы мысли.

Но даже древние уже о многом догадывались... Гиппократ, которого считают отцом классической медицины, в одном из своих трактатов написал: «Человек должен знать, что от мозга, и только от мозга, происходят наши удовольствия, радости, смех и шутки, равно как и наши печали, боли, огорчения и слёзы... Им же мы мыслим и разумеем, видим и слышим, распознаём безобразное и прекрасное, дурное и хорошее...»

*Это был весьма продвинутый подход:
прежде древние греки — и даже
сам Аристотель — довольно долго
считали источником эмоций, желаний
и интеллекта, конечно же, сердце.*

Это сохранил и наш язык — причём выражения «говорить от сердца» или «почувствовать сердцем» когда-то имели буквальный смысл. Гиппократа к тому же можно считать первым в истории диетологом. Он был уверен, что каждому пациенту следует подбирать индивидуальную диету — в зависимости

от возраста, темперамента и образа жизни. На этом, правда, совпадения древнего грека с современной наукой, можно считать, заканчивались. Врачи тогда (и ещё долго-долго) полагали, что здоровье человека зависит от неких «четырёх жидкостей тела»: крови, флегмы, чёрной и жёлтой желчи. Это была так называемая гуморальная теория (от латинского humor — «жидкость»). Она доминировала в европейской медицине более 2000 лет, окончательно уступив место современным научным представлениям лишь в XIX веке. По этой теории, состояние здоровья и настроение зависело от гармоничного сочетания этих «гуморов», а лечение заключалось в восстановлении правильного баланса, если какая-то из «жидкостей» затмила влияние всех остальных, с помощью диеты и лекарств (в их роли часто выступали напитки на основе трав). Особенности психологии тоже объяснялись через «жидкости»: например, меланхоликам (людям с преобладанием «чёрной желчи») — легко ранимым, склонным к глубоким переживаниям и унынию — запрещали есть баклажаны и чечевицу, зато рекомендовали сладкую и мягкую пищу. Тут, кстати, сложно не согласиться — это ведь та самая «комфортная» еда, о которой столько говорят и пишут сегодня! Модное выражение, которое подразумевает блюда, вызывающие приятные чувства — что-то привычное из детства, ассоциации с родительским домом и уютом. Людей холерического склада (преобладающий «гумор» — жёлтая желчь) описывали как энергичных, горячих, вспыльчивых и язвительных. Им

рекомендовали есть больше «влажных и охлаждающих» овощей и фруктов — вроде огурцов, кабачков, дынь, груш и яблок.

Не имея современных инструментов для изучения клеток и бактерий, не понимая физиологии или биохимии, древние врачи могли опираться только на внешние наблюдения. Они видели: истекая кровью, человек умирает; а при простуде у него течёт из носа и он обливается потом. Вполне вероятно, именно эти факты навели их на мысль, что здоровье зависит от баланса внутренних жидкостей и их избыток или недостаток вызывает недуги. Стоит отдать должное: это была первая попытка объяснить болезни не сверхъестественными (вроде вмешательства духов и богов), а рациональными причинами. И посмотрите, какими живучими оказались эти идеи! Мы давно знаем, что древние во многом были неправы... но и сейчас (спустя 2400 лет со дня смерти Гиппократата!) по-прежнему называем раздражительных и язвительных людей не какими-нибудь, а именно «желчными»!

Юмористы давно уже не те

Но давайте вернёмся на шаг назад. Гумор... Звучит как-то очень знакомо, правда? Верьте ушам своим! Именно гуморальная теория породила слово «юмор»