

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР

КРИСТИН ЛОБЕРГ

ЕДА И МОЗГ НА ПРАКТИКЕ



Ингредиенты:

Говядина _____ 1 кг
Морковь _____ 2 шт.
Картофель _____ 0,3 кг
Грибы _____ 0,5 кг
Масло растительное _____ 2 ст. л.



*Программа для развития мозга,
снижения веса и укрепления здоровья*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Вы сделали правильный выбор 11

ЧАСТЬ I

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ГЛАВА 1. Что такое программа «Еда и мозг» 19

ГЛАВА 2. Основные цели 27

ГЛАВА 3. Правила питания 49

ЧАСТЬ II

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ГЛАВА 4. Давайте начнем: оцените факторы риска, узнайте основные показатели своего здоровья и создайте необходимый настрой 75

ГЛАВА 5. Шаг 1: скорректируйте рацион и прием лекарств 93

ГЛАВА 6. Шаг 2: создайте собственную стратегию поддержки 125

ГЛАВА 7. Шаг 3: правильно планируйте 169

ГЛАВА 8. Решение возможных проблем 179

8

ЧАСТЬ III ДАВАЙТЕ ЕСТЬ!

ГЛАВА 9. Финальные замечания и идеи перекусов 195

ГЛАВА 10. Двухнедельное базовое меню 205

ГЛАВА 11. Рецепты 215

Таблица перевода мер и весов 271

Библиография 273

Благодарности 284

Об авторе 286

ВВЕДЕНИЕ

ВЫ СДЕЛАЛИ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Вы хотите сбросить лишний вес без особых усилий? Иметь прекрасную внешность, отличный сон, сильную иммунную систему, острый ум? Жить без депрессий и тревожных состояний? Хотите быть уверенным в себе и своем благополучии?

Всё это прекрасные цели, и я готов биться об заклад, что вы надеетесь достичь их достаточно скоро. Люди, которые следовали моим рекомендациям, уже увидели результаты. Но следует помнить: серьезных достижений не бывает без тяжелой работы и жертв. Это не так просто — изменить типичный рацион, отказаться от хлеба, газированной воды, апельсинового сока, сахара, круп, булочек, консервов. На пищу без сахара и углеводов за один день не перейдешь. Для этого нужны усилия, но это возможно.

Моя книга «Еда и мозг»* помогла многим людям во всем мире улучшить здоровье — физическое, душевное и умственное. Следом за ней вышла книга «Кишечник и мозг»**, в которой раскрывается важнейшая роль триллионов микробов, населяющих кишечник, в формировании

* Издана на русском языке: *Перлмуттер Д., Лоберг К.* Еда и мозг. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. *Прим. ред.*

** Издана на русском языке: *Перлмуттер Д., Лоберг К.* Кишечник и мозг. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. *Прим. ред.*

физического здоровья человека. Пришло время объединить эти две большие работы в одну. Главная ее цель — показать вам, что жить можно значительно лучше, чем вы себе представляли. Здесь я познакомлю вас с пошаговой программой для развития мозга, снижения веса и укрепления здоровья.

В этой книге я развиваю рекомендации, которые давал в предыдущих, и предлагаю новые интересные сведения о преимуществах употребления в пищу большого количества жиров и клетчатки, меньшего — углеводов и белков, полного отказа от глютена (клейковины) и правильного поддержания микрофлоры кишечника. В ней есть советы по решению отдельных проблем с пищеварением, базовое двухнедельное меню, множество оригинальных рецептов блюд, а также рекомендации, выходящие за пределы диетологии. Здесь и гигиена сна, и умение справляться со стрессами, и физические упражнения, и пищевые добавки, и еще многое другое. Эта книга подробно рассказывает, как стать здоровым и счастливым.

Обоснование моих общих рекомендаций по питанию вы найдете в книгах «Еда и мозг» и «Кишечник и мозг», я советую вам прочесть их. Они ответят на вопрос, ПОЧЕМУ дело с питанием и здоровьем обстоит именно так. А книга «Еда и мозг на практике» расскажет, КАК воспользоваться этим знанием. Если вы уже читали мои работы, то многое из того, о чем говорится здесь, прозвучит для вас не в первый раз. Но это сделано намеренно. Лишнее напоминание укрепит вашу мотивацию к переменам и желание продолжить работу над собой.

Некоторые мои идеи казались новаторскими в 2012 году, когда я начинал писать книгу «Еда и мозг». Однако с того времени многие из них были проверены и подтверждены в научной литературе.

Совершенно новой темой, которой я не касался прежде, стало снижение веса. Хотя в прежних работах я не обещал читателям похудения, знаю от тысяч людей, которые приняли мои рекомендации из книг «Еда и мозг» и «Кишечник

и мозг», что снижение веса стало одним из очень распространенных и быстрых результатов применения моей программы. Вы не будете ощущать себя сидящим на утомительной диете, не будете испытывать мучительное чувство голода, но лишние килограммы уйдут.

Некоторые из вас берут в руки эту книгу, исходя из предположения, что она всего лишь еще одно руководство по диетам и здоровому образу жизни, предлагающее испытание силы воли. Я с удовольствием готов разочаровать вас. Программа «Еда и мозг» — трамплин, который поможет вам двинуться вперед по пути здорового образа жизни и поддерживать его сколь угодно долго.

Еда — центральная часть моей программы, но важны и другие факторы, которые помогут достичь наилучших результатов: правильный режим питания, сна и физической активности; пропуск завтрака один-два раза в неделю; знание, какие пищевые добавки принимать, а от каких лучше отказаться; снижение стрессовой нагрузки; внимание к отношениям с людьми и забота о себе; умение встречать жизненные трудности с изяществом и легкостью; постановка целей по собственному развитию.

Часть I отвечает на вопросы «что?», «зачем?» и «как?». Я разъясню основные правила программы и предложу схему, которая поможет лучше выполнить мои рекомендации. Вы начнете с подготовительного этапа и оцените факторы риска, пройдете некоторые лабораторные тесты и создадите соответствующий настрой. Сами же шаги подразумевают следующее...

Шаг 1. Скорректировать питание и прием лекарств.

Шаг 2. Задействовать собственную стратегию поддержки.

Шаг 3. Научиться правильному планированию.

Часть II вооружит вас всеми необходимыми сведениями, чтобы четко следовать моей программе. От того, какие продукты и пищевые добавки употреблять, до того, как правильно организовать сон и физическую активность, а также как применять методики по снижению стрессовой нагрузки.

В части III вы найдете итоговые советы и рекомендации, меню легких закусок, типовой список необходимых продуктов, базовое двухнедельное меню и замечательные рецепты.

НЕМНОГО ЛИЧНОГО

Прежде чем перейти к изложению научных данных, я хотел бы поделиться с вами кое-чем личным. С тех пор как в 2013 году вышла моя книга «Еда и мозг», произошло много важных событий. В 2015 году из-за болезни Альцгеймера ушел мой отец, блестящий нейрохирург. Я закрыл медицинскую практику и сосредоточился на распространении своих идей через СМИ и чтение лекций. Мне выпала честь сотрудничать с экспертами в разных областях клинической медицины и биомедицинских исследований, работы которых подкрепили мои рекомендации и выводы.

В начале 2016 года меня постигло горе — я неожиданно потерял любимого друга. Затем я заболел и попал в реанимацию. Вы прочтете об этом в книге, но достаточно будет сказать, что эти события существенно изменили мой взгляд на жизнь. Они с болезненной очевидностью показали мне опасности стресса и силу любви. Они укрепили во мне уверенность, что поддержка здорового духа и тела выходит далеко за пределы того, что мы едим и сколько времени уделяем физическим упражнениям.

Через день после выхода из больницы я записался в группу йоги вместе с женой и ее матерью. В конце первого занятия наш преподаватель зачитал отрывок из книги, который меня поразил. Книга называлась *How Yoga Works* («Как работает йога»), и в ней, в частности, говорилось, что для достижения высших целей мы должны стараться сохранять «...смирненное и радостное состояние ума, который в течение всего дня постоянно ищет пути для защиты других людей от возможной беды в том маленьком мире, в котором мы все живем».

Теперь я не принимаю пациентов каждый день, но думаю, что моя цель сейчас — писать, читать лекции, преподавать и делать все, чтобы

защитить вас, мои читатели, от неприятностей. Я продолжу общение с людьми, буду выслушивать их рассказы о происходящих с ними изменениях и поддерживать их. Осознание, что можешь изменить чью-то жизнь к лучшему, дает мне огромное удовлетворение. Я хочу, чтобы и вы могли изменить себя с помощью предложенных мной методик. Читая эту книгу, вы уже начинаете свое путешествие к лучшей, более здоровой жизни.

Не так уж важно, что именно заставило вас взять в руки эту книгу — забота о собственном здоровье или благополучии любимого человека, — будьте уверены, перед вами открываются удивительные возможности. И даже если у вас есть какие-то сомнения, поверьте, реализация не так уж трудна. Я уверен, что вы преодолевали и более сложные проблемы. Многие из вас дали жизнь детям, вырастили их, заботились о нуждающихся в помощи, руководили коллективами или боролись с такой тяжелой болезнью, как рак. Даже решение ежедневных жизненных проблем — это уже трудная задача. А впереди вас ждут глубокие и позитивные изменения к лучшему.

Все, о чем я прошу вас на данном этапе, — это проявить ответственность. Вам придется многое изменить в жизни — от образа питания до отношений с людьми. У вас появятся новые привычки и традиции. Вы измените свою жизнь и добьетесь высшей награды: достигнете всех целей, которые я перечислил выше. Вы не будете в нетерпении считать дни, глядя в свое двухнедельное меню, мечтая только о том, чтобы время пролетело побыстрее. Наоборот, вы станете продвигаться по моей программе с выбранной скоростью и формировать новый образ жизни, лишь внося некоторые коррективы в нынешние привычки.

Пусть моя программа станет новой привычкой. Оставайтесь терпеливы и добры к самому себе. У меня есть друг. Он тоже врач и любит задавать своим пациентам такой вопрос: «Кто, по-вашему, самый важный человек в мире?» И если они без раздумий не отвечают: «Я», он учит их говорить именно так. Потому что это правда: вы самый важный человек в мире. Признайте это. Живите с этим. Вы заслуживаете этого. Выберите здоровье. Это первый шаг на пути к счастливой и благополучной жизни.

