



ВСТУП

Їсти багато жиру шкідливо, білки з вуглеводами — корисно. Ця істина давно зрозуміла тим, хто стежить за своїм здоров'ям і вивчає тему правильного харчування. Проте цікавий факт полягає в тому, що в раціоні наших предків — печерних людей — переважав саме жир. І доктор Девід Перлмуттер може довести, чому нам треба наслідувати їхній приклад.

За його словами, найжирніший орган нашого тіла — мозок. Близько 60 % його маси становить жир. Нескінченний перелік можливих захворювань мозку — прямий наслідок того, як ми харчуємося. Головний біль, депресія, епілепсія, зміни в настрої — у цьому винна їжа, яку ми вживаємо. І насамперед зернові продукти.

До них належать макарони, борошно, білий рис. Перлмуттер не полюбляє і тих продуктів, які здаються корисними, — цілу пшеницю, мультизернові вироби і пророщене зерно. Більшій частині хвороб, що дошкуляють нам, можна запобігти, просто вилучивши з раціону деякі продукти. Але думка автора заслуговує на те, щоб її обґрунтувати. Адже теорія Перлмуттера порушує закони правильного харчування, про які ми знаємо.

У книжці їжу розглянуто не лише як набір мікро- і макроелементів, а й також як епігенетичний модулятор. Тобто, за словами Перлмуттера, їжа може змінювати роботу ДНК на краще або на гірше. Вживаючи правильні продукти, можна не лише зберегти здоров'я мозку до старості, а й позбутися багатьох проблем. Серед них: депресія, епілепсія, безсоння, хронічний головний біль, синдром Туретта, діабет і, певна річ, ожиріння й надмірна вага.

У книжці «Їжа і мозок» є посилання на безліч досліджень, у яких доведено, що глютен, який ми вживаємо щодня, треба вилучити з раціону, і вживати більше холестерину, всупереч відомій негативній інформації про нього.

Ця книжка корисна й тим, хто не має жодної зі згаданих вище проблем. Позбутися зернових продуктів, які містять глютен, треба бодай тому, що вони призводять до погіршення здоров'я і самопочуття. Й автор цієї книжки Девід Перлмуттер може довести це.



ЩО ТАКЕ ГЛЮТЕН І ЧОМУ ВІН ШКІДЛИВИЙ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ

У кожної людини хоча б раз у житті боліла голова. У дитинстві наші батьки пов'язували це із сидінням за комп'ютером. Подорослішавши, ми самі думаємо, що голова болить або через зміни погоди, або через довгу сидячу роботу. Найчастіше ми вдаємося до знеболювальних, щоб полегшити головний біль. За якийсь час він усе-таки минає.

Але що робити, якщо голова не перестає боліти? Девід наводить як приклад одну зі своїх пацієнток. 63-річна Френ боролася з головним болем усе своє життя. У 20 років вона перенесла операцію — їй розкрили черевну порожнину з діагностичною метою, бо вона мала дискомфортні відчуття в кишечнику. Промучившись головними болями більш ніж пів століття, Френ випадково звернулася до доктора Перлмуттера. Той, переглянувши її медичну історію, призначив їй безглютенову дієту. Чотири місяці по тому він отримав листа від Френ, у якому вона дякувала йому за рекомендації й розповідала, що мігрені стали мучити її набагато рідше.

Глютен має ще одну назву — клейковина. Цю назву дано йому не випадково, адже в перекладі з латини глютен означає «клей». Це білок, призначення якого — склеювати крихти борошна між собою. Згадайте м'яку, пористу булку або піцу, що тягнеться. За цей ефект ви маєте дякувати глютену.

Клейковина міститься не тільки у пшениці, а й в інших зернових: житі та ячмені. Добутий із пшениці глютен використовують як у хлібобулочній промисловості, так і у виготовленні сирів, маргарину, соусу й підливок.

Часто організм погано перетравлює глютен. Липкі властивості речовини заважають засвоєнню поживних елементів. Через нього погано перетравлена їжа залишається в кишечнику як липка паста, подразнюючи його оболонку. Як наслідок — перелік дискомфортних хвороб: закреп, діарея, нудота, біль у животі.

Непереносимість глютену (як і алергія) трапляється далеко не у всіх людей. Однак це не означає, що він не завдає шкоди іншим способом. Нервова

система сприймає цей вид білка як ворога, кидаючи на боротьбу з ним клітини-вбивці. Унаслідок взаємодії між ними стінки кишечника ушкоджуються, і може розвинутися «синдром підвищеної кишкової проникності». У разі появи цього синдрому клітини, бактерії й токсини крізь стінки кишечника потрапляють у кровоносну систему.

- Ще 1996 року професор Маріос Хаджайвасіліо провів дослідження, у межах якого зумів довести взаємозв'язок між чутливістю до глютену і виникненням неврологічних захворювань. Тому в багатьох лікарнях пацієнтам із порушеннями психічної системи роблять тест на чутливість до глютену.

Таких людей одиниці, проте Перлмуттер стверджує, що, навіть якщо ви не маєте психічних розладів, глютен усе одно негативно позначається на роботі мозку. Як доказ він наводить факт, який доводить, що через реакцію імунної системи на глютен в організмі знижується здатність виробляти антиоксиданти, а саме глутатіон, ретинол і вітамін С. Кожен із них безпосередньо впливає на роботу мозку.

Перлмуттер ставить запитання:

- Якщо чутливість до глютену здатна пригнітити імунну систему організму, то що вона може в нього впустити?

Виявляється, багато чого. Згідно з дослідженнями, негативна реакція імунної системи на глютен призводить до активації молекул запалення — цитокінів. Це стає початковою точкою для утворення ферменту ЦОГ-2, який відповідає за запалення і біль. Більшість безпечних, наприклад, ібупрофен або аспірин, блокують цей фермент, у такий спосіб пригнічуючи біль. Проблема в тому, що найчутливіший до запалень орган — мозок.

Цілий розділ у книжці присвячений тому, який шкідливий глютен. Скептик у вашій голові вже давно замислюється над запитанням: якщо глютен такий шкідливий, то чому ми взагалі вижили? Оскільки клейковина міститься здебільшого тільки у пшениці, її негативного ефекту ми змогли зазнати порівняно недавно — 10 000 років тому. Саме тоді наші пращури навчилися вирощувати й молоти пшеницю.

І хоча пшениця входить до нашого раціону тисячі років, сучасні технології, що охоплюють генну інженерію, дали нам змогу вирощувати модифіковані зерна, які містять у 40 разів більше глютену, ніж ті, що ми вирощували лише кілька десятиків років тому. Про шкоду цього білка стало відомо не дуже давно, тож такі модифікації, найімовірніше, були спрямовані на підвищення врожайності й на зміну смакових відчуттів.

І це справді важливо для нас. Задоволення, яке ми дістаємо від шматка піци, круасана чи пончика, цілком реальне.

- У 1970-х роках американські науковці на чолі з доктором
- Крістіною Зіодру з'ясували, що, потрапляючи в організм,
- глютен розпадається на поліпептиди. А ті з'єднуються
- з рецепторами мозку й викликають відчуття задоволення.

Неважко зрозуміти виробників, які через це стараються додати до своєї продукції якомога більше глютену. Неважко зрозуміти і споживачів, які люблять діставати задоволення від процесу поглинання їжі.

Почавши боротьбу з глютенем, треба найперше з'ясувати, чи немає у вас до нього чутливості. Якщо вам часто дошкуляють розлад травлення, нудота, висип і головний біль — це слушний привід пройти тест на чутливість до глютену.



ПРИХИЛЬНІСТЬ ДО ВУГЛЕВОДІВ І ХВОРОБИ, ЯКІ ВОНИ СПРИЧИНЯЮТЬ

Усю книжку пронизує думка про те, що наш організм потребує мінімальної кількості вуглеводів і великої кількості жирів. У це важко повірити. Згадайте бодибілдерів, що перебувають на етапі сушіння. Кожен із них заявляє про слабкість, погіршення настрою і проблеми з травленням. Оскільки сушіння полягає в сильному урізанні вуглеводів, слова Перлмуттера не викликають довіри.

Одна з причин, чому вуглеводи і пшениця ушкоджують мозок, — різкі коливання цукру в крові. Після вживання вуглеводів рівень цукру в крові підвищується. Водночас рівень адреналіну, серотоніну й дофаміну