

Содержание

Вступление	7
ГЛАВА 1. Связь между кишечником и головным мозгом	17
ГЛАВА 2. Депрессия: пробиотики, омега-3 жирные кислоты и средиземноморская система питания	39
ГЛАВА 3. Тревожность: ферментированные продукты, пищевые волокна и миф о триптофане	77
ГЛАВА 4. Посттравматическое стрессовое расстройство: глутаматы, голубика и «гипотеза старых друзей»	109
ГЛАВА 5. Синдром дефицита внимания и гиперактивности: глютен, казеин и полифенолы	135
ГЛАВА 6. Деменция и спутанность сознания: микрозелень, розмарин и диета MIND	157
ГЛАВА 7. Обсессивно-компульсивное расстройство: ацетилцистеин, глицин и опасность нервной орторексии	189

ГЛАВА 8.	
Бессонница и быстрая утомляемость: капсаицин, ромашка и противовоспалительная диета	217
ГЛАВА 9.	
Биполярное расстройство и шизофрения: L-теанин, полезные жиры и кетогенная диета	245
ГЛАВА 10.	
Либи́до: окситоцин, пажитник и афродизиаки	283
ГЛАВА 11.	
Готовим полезные для мозга блюда	311
Приложение А.	
Гликемический индекс углеводов	375
Приложение В.	
Витамины и минералы в продуктах питания	377
Приложение С.	
Антиоксиданты и индекс ORAC	381
Благодарности	382
Список литературы	385
Об авторе	433
Алфавитный указатель	434