
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 зловещие 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