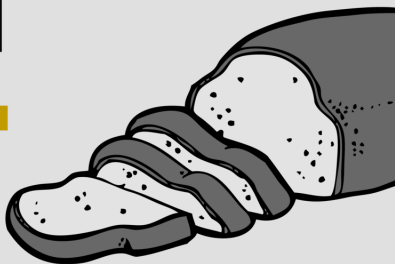


КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР

ЕДА И

МОЗГ



ЧТО УГЛЕВОДЫ ДЕЛАЮТ СО  
ЗДОРОВЬЕМ, МЫШЛЕНИЕМ  
И ПАМЯТЬЮ



MYBOOK

**Евгения Чупина**  
**Краткое содержание «Еда  
и мозг. Что углеводы  
делают со здоровьем,  
мышлением и памятью»**  
**Серия «Краткое содержание»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40204499](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204499)  
Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и  
памятью :*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Произведение Кристины Лоберг и Дэвида Перлмуттера – кардинально другой взгляд на принципы правильного питания. Авторы пропагандируют потребление большего количества полезных жирных кислот и максимальное ограничение в рационе углеводов для улучшения работы мозга и других систем организма. Описывая результаты многочисленных научных

исследований, рассматривая механизмы на биохимическом и геномном уровне, Перлмуттер и Лоберг доказывают, что их теория заслуживает внимания. Они предлагают четырехнедельную программу для обретения здоровых привычек на всю оставшуюся жизнь. Кроме питания, в книге говорится о важности нормальной продолжительности сна, физической активности, специальных добавок, о борьбе с лишним весом. Представленный материал поможет более осознанно подходить к выбору продуктов, анализировать питательную ценность рациона, прожить долгую и активную жизнь.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью»**

# Содержание

Введение	5
Вся правда о зерне	7
Краеугольный камень болезней головного мозга. Чего вы не знаете о воспалении	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью**

## **Введение**

Давно известная истина для приверженцев здорового образа жизни и правильного питания – вредно употреблять много жира, полезно есть белки и углеводы. Но если заглянуть далеко в прошлое, когда люди жили в пещерах, можно обнаружить интересный факт – основу рациона наших предков составляли жиры. Перлмуттер и Лоберг приводят подробные доказательства, почему стоит следовать их примеру.

Создатели книги рассказывают: пища – это набор микро- и макроэлементов, а также эпигенетический модулятор, способный оказывать влияние на ДНК, меняя его работу в худшую или лучшую сторону. Правильные продукты – залог сохранения здоровья мозга в пожилом возрасте и способ предотвратить многие проблемы. Люди, употребляющие вредную пищу, чаще страдают депрессией, эпилепсией, ча-

стыми головными болями, лишним весом, синдромом Туретта, диабетом и ожирением.

Книга «Еда и мозг» содержит ссылки на научные эксперименты, результаты которых свидетельствуют о негативной роли глютена в рационе. Согласно исследованиям, блюда с его содержанием стоит свести к минимуму или вовсе от них отказаться. При этом тесты показывают положительное влияние употребления холестерина вопреки известному мнению о его вреде.

С материалом стоит ознакомиться и тем, у кого нет указанных выше проблем. Отказ от глютена поможет улучшить самочувствие и сохранить полноценную работоспособность всех систем организма.

# Вся правда о зерне

## Краеугольный камень болезней головного мозга. Чего вы не знаете о воспалении

Кроме пшеницы, глютен встречается в самых неожиданных товарах – в мороженом и в креме для рук. Все чаще проводимые исследования подтверждают взаимосвязь неврологических нарушений и повышенной реакции к этому белку. Гипотеза применима также к людям, хорошо усваивающим глютен.

Уже в течение некоторого времени исследователи знают: краеугольный камень всех дегенеративных заболеваний, в том числе мозга, – воспаление. Но до сих пор они не знали, что запускает этот механизм, каков первый неправильный шаг, с которого начинается смертельная реакция. Теперь обнаружено, что едва ли не самые важные инициаторы воспалительных процессов, которые достигают мозга, – глютен и продукты с высоким содержанием углеводов. Самое страшное в этом открытии то, что мы даже не подозреваем, что наш мозг подвергается негативному воздействию. Нарушения пищеварения, например,

обнаруживаются значительно проще: они относительно быстро проявляют себя такими симптомами, как образование газов, вздутие живота, боли, запоры и диарея. Но мозг – значительно более сложный орган. Он может подвергаться нападениям на молекулярном уровне, а вы ничего не будете чувствовать. Если вы не лечитесь от головной боли или явно выраженного неврологического заболевания, вы не узнаете, что происходит у вас в голове, пока не станет слишком поздно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.