



ПИЩА ДЛЯ УМА.

Здоровое питание и напитки

Правильное питание –

это не только хорошее самочувствие, но серьезный вклад в собственное здоровье и в значительной степени – в сохранность нашего мозга. Так, сбалансированный рацион на 58% снижает риск возникновения инсульта, на 52% уменьшает возможность появления депрессии и на 71% увеличивает шансы избежать слабоумия в преклонном возрасте!



Еще знаменитый древнегреческий врач Гиппократ писал, что «пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей». Древние отлично знали, что еда не только утоляет голод, но и способствует долголетию и процветанию. Традиционная кухня у каждого народа формировалась в зависимости от местности, климата, обычаев, однако национальная кухня любой страны – продуманный баланс микроэлементов, белков, жиров и углеводов. В последние же десятилетия позиции захватила «культура фаст-фуда», вызвавшая эпидемию ожирения по всему миру.

По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), к 2015 г. примерно 2,3 миллиарда взрослых людей будут иметь избыточный вес, и более 700 миллионов – страдать ожирением. А лишний вес приводит к диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям и повышает риск развития различных форм рака.

По словам диетологов, почти всегда появление лишнего веса связано с нарушениями питания. И сегодня эта проблема становится все более актуальной не только среди взрослого населения, но и среди детей, которые предпочитают домашней пище гамбургеры и газировку. Процент таких детей неуклонно растет. В том числе и в России. По итогам интернет-опроса Минздравсоцразвития России, около 25–30% россиян имеют избыточный вес, а ожирением страдают около 15–20%. Почти 10% людей потребляют фаст-фуд несколько раз в месяц, а 3,4% – несколько раз в неделю.

При этом подавляющее большинство любителей «быстрой пищи» жалуются на тяжесть в желудке после обеда, развитие аллергии и даже астмы!

Впрочем, помимо негативного влияния на физическое состояние, неправильное питание отражается еще и на деятельности нашего мозга. Так, согласно исследованиям Каролинского института в Стокгольме (Karolinska Institutet)¹, люди среднего возраста, страдающие избыточным весом, на 71% больше подвержены риску развития слабоумия (деменции) после 65 лет, по сравнению с людьми с нормальным весом.

Группа ученых под руководством доктора Вейли Ксу (Weili Xu) проанализировала данные 8534 шведских близнецов за 30 лет до заболевания (вес, рост, мыслительные способности) и установила, что люди среднего возраста, чей индекс массы тела (ИМТ – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, и косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной) достигал 30 кг/кв.м, на 71% чаще заболевали слабоумием, чем их сверстники с нор-



Ученые доказали, что фаст-фуд действительно вызывает привыкание, подобное наркотическому.



мальным показателем ИМТ (20-25 кг/кв. м). ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЕС, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНС РАЗВИТИЯ ДЕМЕНЦИИ. «Мы обнаружили, что не только ожирение может быть причиной развития деменции в пожилом возрасте, но и избыточный вес. В настоящее время 1 млрд 600 млн людей страдают от ожирения, и более 50% взрослых в США и Европе попадают под эту категорию», – прокомментировала полученные результаты Вейли Ксу.

По словам экспертов, основные меры по профилактике слабоумия состоят в контроле веса, употреблении в пищу разнообразных продуктов в разумных количествах, и физическая активность.

До недавнего времени оставалось непонятным, почему, зная о вреде фаст-фуда, многие люди все равно продолжают посещать забегаловки, торгующие высококалорийными бургерами. Однако в 2010 году американские ученые выступили с сенсационным заявлением: фаст-фуд вызывает привыкание, сравнимое с зависимостью от тяжелых наркотиков, таких как кокаин или героин. Эксперты из Института Скрипса (The Scripps Research Institute (SRI))² во Флориде на протяжении 3-х лет проводили эксперимент на крысах, поделив грызунов на три группы. Одна группа животных питалась листьями и зёрнами, в рационе второй группы частично присутствовала жирная пища, а третья группа крыс получала исключительно продукты из супермаркета: чизкейки, бекон, шоколадное печенье с кремовыми начинками, сосиски. Специалисты заметили, что грызуны из последней группы крайне быстро набрали вес, но главное – они не желали больше есть ничего, кроме фаст-фуда, и готовы были даже терпеть болезненные разряды электрошока ради получения желаемой пищи. После того, как из их рациона исключили вредные продукты, крысы голодали в течение 2 недель.

Анализ снимков мозга лабораторных животных показал, что центр удовольствия у крыс из третьей группы отличался чрезмерной активностью, а уровень дофамина – вещества, отвечающего за наслаждение, напротив, был ниже нормы. Это означает, что фаст-фуд вызвал у крыс сильнейшее привыкание, и каждый раз приступая к еде, организм надеялся получить то же чувство насыщения и удовольствия, что испытал впервые, однако это ощущение со временем все больше притуплялось, вызывая усиленное желание. Подобный эффект можно сравнить с тяжелой наркотической зависимостью от кокаина у людей – подчеркнули специалисты в своем исследовании. По словам ученых, этот механизм привыкания и объясняет тягу к нездоровой пище у тучных людей.

МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Люди с неправильными привычками питания нередко пытаются сбросить вес с помощью новомодных диет. Однако спустя некоторое время после окончания диеты возвращаются к своему первоначальному весу,

1. Neurology. Midlife overweight and obesity increase late-life dementia risk. 3.05. 2011 vol. 76 no. 18 1568-1574

2. News Release Scripps Research Study. Shows Compulsive Eating Shares Same Addictive Biochemical Mechanism with Cocaine, Heroin Abuse. 23.03. 2010.

7



Орехи, особенно грецкие, миндаль и фундук, в сочетании с мощным полифенолом винограда способны повысить настроение, улучшить память и мышление. Такой эффект достигается за счет ресвератрола – природного флавоноидного фитохимического вещества, выделяемого некоторыми растениями в качестве защитной реакции против паразитов. В ходе исследований выяснилось, что это вещество замедляет процессы старения мозга за счет восстановления функции митохондрий нервных клеток, что влияет на выраженность (экспрессию) генов. Кроме того, ресвератрол способствует выработке серотонина, который в свою очередь устраняет депрессию и улучшает общее самочувствие.³

источником белка являются бобовые, зеленые листовые овощи, цельное зерно, а также орехи и семена, которые содержат достаточное количество белка, богатого аминокислотами.

Все эти продукты обязательно должны стать частью рациона.



Также как и темный шоколад. Ученые выяснили, что горький шоколад с содержанием не менее 75% какао значительно усиливает работоспособность мозга и предотвращает развитие депрессии.

Специалисты Нортумбрийского Университета (Northumbria University) доказали, что выполнять арифметические задачи в уме становится легче после употребления горячего шоколада и какао⁴. Эксперты под руководством профессора Дэвидом Кеннеди (David Kennedy), провели эксперимент с участием 30 добровольцев, которым предложили произвести в уме простые математические вычисления. В результате оказалось, что подопытные справлялись с задачами быстрее и точнее, предварительно выпив стакан горячего шоколада. Длительная мозго-

а зачастую – набирают даже больше, чем раньше. Поэтому диетологи настаивают: для избавления от лишних килограммов следует полностью перестроить режим питания и составить меню, которое бы включало как белки, так жиры и углеводы, микроэлементы и витамины. И правильный рацион должен стать не кратковременной диетой, а образом жизни, поскольку еда должна в первую очередь обеспечивать равновесие между поступающей с едой энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности. Питание должно быть «функциональным», способствуя улучшению функционирования всех органов и систем человеческого организма.

Впервые о функциональности питания заговорили в Японии в конце 80-х. Японские ученые выяснили, что рацион, прежде всего, должен включать продукты, содержащие полезные бифидо- и лактобактерии (*Bifidophilus Flora Force*, *Nutridophilus*) – для оптимального пищеварения, усвоения полезных веществ и хорошего самочувствия. Ведь далеко не всегда даже правильно составленный рацион обеспечивает все необходимые вещества. Например, при дисбактериозе возникают нарушения в работе желудочно-кишечного тракта: появляется ощущение дискомфорта, а ценные элементы усваиваются лишь частично, организм не получает нужных веществ, что приводит к различным заболеваниям.

Таким образом, функциональные продукты обязательно должны включать не только витамины, пищевые волокна, минералы, полиненасыщенные жирные кислоты, но и пробиотики, и пребиотики. Функциональные продукты – это не БАДЫ, а продукты специального назначения естественного или искусственного происхождения, которые направлены на восполнение недостатка в организме целого ряда веществ. Не только для сохранения здоровья в целом, но и для поддержания работы мозга. Ведь наш мозг можно сравнить с компьютером, от деятельности которого зависит адекватная работа остальных систем организма. Поэтому основой рационального питания должна быть белковая пища, состоящая из аминокислот, и необходимая для питания тканей и органов. Некоторые аминокислоты являются нейромедиаторами (нейротрансмиттерами) или их предшественниками. Нейромедиаторы – это вещества, которые передают нервный импульс от одной нервной клетки другой и обеспечивают нормальную работу головного мозга. Белком богаты мясо, яйца и молочные продукты. Из продуктов растительного происхождения наилучшим

3. The New England Journal of Medicine. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. 25.02. 2013

4. The Telegraph. How eating chocolate can help improve your maths. 03.04.2009

вая нагрузка не вызывала у людей усталости благодаря флавоноидам, содержащимся в бобах какао. В общей сложности каждый доброволец получил 500 мг флавоноидов. Ученые также подчеркнули, что эти вещества присутствуют как в горьком шоколаде или какао, так и в цедре цитрусовых, зеленом чае, красном вине.

Кстати, шоколад не только способствует улучшению интеллектуальной деятельности, но и предотвращает инсульт. Это подтверждает еще одно исследование американских ученых из университета Джонса Хопкинса (Johns Hopkins University School of Medicine)⁵, выявивших, что именно горький (а не молочный или белый) шоколад защищает от ишемического инсульта благодаря содержанию эпикатехина – флавоноида, который стимулирует две тропы Nrf2 и heme oxygenase 1, защищающие мозг. Это подтверждает и другое исследование, проведенное в Швеции. Как пишет журнал Неврология (Neurology[®]), ученые из Каролинского института Стокгольма (Stockholm's Karolinska Institute) вели наблюдение за 37000 мужчинами в возрасте от 45 до 79 в течение 10 лет. В итоге выяснилось, что у любителей шоколада (тех, кто ел примерно 60–65 грамм шоколада в неделю) риск развития инсульта на 17% ниже. Для подтверждения своих выводов эксперты сравнили полученные результаты с данными 4-х предыдущих подобного рода исследований, в том числе с теми, которые они проводили в 2011 году среди женщин. Повторный анализ дал аналогичные результаты: мужчины и женщины, которые ели шоколад, на 19% меньше рисковали получить инсульт.

«Это значимое снижение риска развития инсульта. И результаты достоверны, учитывая большое количество пациентов, задействованных в исследовании», – говорит Джонатан Фридман (Jonathan Friedman) доктор медицинских наук, нейрохирург Техасского научного центра здоровья при Медицинском колледже в Брайан/Колледж-Стейшен (Texas A&M Health Science Center College of Medicine, in Bryan-College Station). По словам ученых, такой эффект шоколада и какао достигается за счет флавоноидов – антиоксидантов, которые снижают кровяное давление и улучшают состояние артерий, тем самым противодействуя развитию инсульта.

Помимо белков для мозга чрезвычайно важны и углеводы, необходимые для выработки ин-

Ежегодно в России переносит инсульт более 450 тыс. человек. Смертность от инсульта в РФ – одна из самых высоких в мире (175 на 100 тыс. населения). Динамика показателей заболеваемости также неутешительна: смертность от инсульта среди лиц трудоспособного возраста в России выросла за последнее десятилетие более, чем на треть и составляет 41 на 100 тыс. населения.

сулина, который не только модулирует усвоение глюкозы, но и способствует сохранению здоровья клеток головного мозга: их роста и нормального функционирования. Недостаток инсулина может привести к развитию сахарного диабета и болезни Альцгеймера. А излишнее его количество – к снижению психической активности, сонливости и быстрой утомляемости. Для соблюдения баланса диетологи советуют потреблять продукты, богатые углеводами вместе с белковой пищей, которая нейтрализует негативный эффект, вызываемый сахаром.

Сбалансированный рацион невозможен и без жиров, которые также требуются для работы мозговых структур. Тем более, что человеческий мозг на 60% состоит из жировых тканей.

ОДНАКО НЕ ВСЕ ЖИРЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА, А ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ И ОМЕГА-6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, которыми богата рыба, морепродукты, грецкие орехи, семена льна, тыквенные семечки. Омега-3 не просто помогают функционированию мозга, но предотвращают развитие деменции (слабоумия).

7
Согласно статистике, 20% людей старше 80 лет страдают деменцией.



5. Johns Hopkins Medicine release. How Dark Chocolate May Guard Against Brain Injury From Stroke. 05.05. 2010

6. Информационный портал PainInfo.ru. 03.09. 2012



Из рыбы наиболее полезными считаются семга и лосось, выращенные на рыбных фермах. Они почти не содержат солей ртути, которые нередко встречаются в морской рыбе, и при этом включают большое количество Омега-3.

В эксперименте, проведенном специалистами из американского исследовательского института штата Орегон (Oregon State University), приняло участие 104 человека (62% женщины), средний возраст которых составил 87 лет. Уникальность проводимого анализа заключается в его методике: для определения рациона питания пожилых людей ученые не проводили опрос, они измеряли содержание полезных питательных веществ в организме. Лучше всего тесты на быстроту мышления и память прошли те пациенты, у кого в крови наблюдался высокий уровень витаминов В, С, D и Е, а также наличие омега-3 кислот, которыми особенно богата рыба. Наихудшие же результаты были выявлены у тех людей, которые в большом количестве употребляли пищу, содержащую транс-жиры. (Транс-жиры входят в состав готовых продуктов, таких как различная выпечка, чипсы, пончики и пр.)

Полученные результаты специалисты подкрепили проведенным выборочно сканированием мозга (МРТ). Объем мозга у любителей готовых продуктов оказался меньше, чем у людей, употребляющих пищу, которая насыщена витаминами и антиоксидантами.⁷

Не стоит забывать и об антиоксидантах, содержащихся во фруктах и овощах, которые защищают наш мозг от оксидантов, повреждающих

межклеточные мембраны и клетки мозга. Потребление достаточного количества овощей и фруктов способствует улучшению когнитивных (познавательных) способностей мозга и памяти. Наиболее богаты антиоксидантами фрукты темной окраски, черника и голубика.



И, разумеется, важно помнить о витаминах, особенно группы В: В6 и В12, оказывающих позитивное влияние на состояние нервной системы. Источники витаминов В6 и В12 – шпинат, брокколи и зеленая стручковая фасоль.

Секрет здорового питания несложен: умеренность и функциональность. Придерживаясь этих принципов, можно не только сохранить на долгие годы хорошую физическую форму, но что, пожалуй, наиболее важно – высокий уровень психического и интеллектуального здоровья, отличную память и когнитивные функции. ■

7. Neurology. Nutrient biomarker patterns, cognitive function, and MRI measures of brain aging 28.12.2011

Правильный рацион на 85% защищает от возникновения инсульта. Для предотвращения ишемического инсульта старайтесь придерживаться следующих рекомендаций.

Обогащайте меню:

- Овощами: редькой, капустой, свеклой, тыквой, баклажанами, зеленью;
- Бобовыми;
- Яблоками;
- Ягодами: смородиной (черной и красной), малиной, вишней, черноплодной рябиной;
- Крупами: овсяной и гречневой кашами,
- хлебом из цельного зерна и с отрубями;
- Нерафинированным растительным маслом, предпочтительно – оливковым;
- Рыбой (не менее 1–2 раз в неделю);
- Нежирным творогом;
- Зеленым чаем;
- Горьким шоколадом.

Откажитесь:

- От жирной мясной и молочной пищи, печени, колбасы;
- Сырой воды, поскольку вода из-под крана содержит массу вредных примесей, извести, хлора и соли, что негативно отражается на состоянии сосудов;
- Ограничьте потребление соли и сахара.