

1576489



ДЕВІД ПЕРЛМУТТЕР

КРІСТІН ЛОБЕРГ

МОЗОК



НЕБЕЗПЕЦІ

ДИВОВИЖНА ПРАВДА ПРО ХЛІБ, ВУГЛЕВОДИ
Й ЦУКОР — НАШИХ ТАЄМНИХ УБИВЦЬ



Глютен та глюкоза здатні не лише справляти смакову насолоду, а й буквально стирати пам'ять і модифікувати гени. Революційний чотиритижневий план доктора Перлмуттера захистить ваш організм, зокрема мозок, від вуглеводного удару, знизить ризик неврологічних захворювань, допоможе залишатися бадьорим та активним і навіть полегшить перебіг певних хронічних захворювань. Поєднуючи гумор і наукові факти, доктор Перлмуттер навчить вас нових харчових звичок. Контролюйте те, що їсте, та насолоджуйтеся життям у будь-якому віці.

Зміст

ПЕРЕДМОВА	Проти борошняних виробів.....	11
САМОПЕРЕВІРКА	Наскільки ви ризикуєте?.....	24

Частина I. УСЯ ПРАВДА ПРО БОРОШНЯНІ ПРОДУКТИ

РОЗДІЛ 1	Наріжний камінь захворювань мозку <i>Те, що ви не знаєте про запалення мозку.....</i>	31
РОЗДІЛ 2	Важкий для засвоєння білок <i>Роль клейковини в запаленні мозку (і річ не лише у вашому животі)</i>	56
РОЗДІЛ 3	Увага, вуглеводи й фобія жирів <i>Несподівана правда щодо справжніх ворогів і друзів вашого мозку</i>	86
РОЗДІЛ 4	Не дуже вдалий союз <i>Ваш мозок і цукор, природні або штучні підсолоджувачі</i>	124
РОЗДІЛ 5	Дар нейрогенезу й контроль над «головними перемикачами» <i>Як змінити свою генетичну долю</i>	151

РОЗДІЛ 6	«Витік» мозку	
	<i>Як глютен позбавляє вас і ваших дітей</i>	
	<i>душевного спокою</i>	<i>177</i>

Частина II. ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ

РОЗДІЛ 7	Харчові звички для оптимального стану вашого мозку	
	<i>Привіт, лікувальне голодування, жири, вітаміни</i>	
	<i>й харчові добавки</i>	<i>213</i>
РОЗДІЛ 8	Генетична медицина	
	<i>Підбадьорте свої гени, щоб покращити стан мозку</i>	<i>227</i>
РОЗДІЛ 9	На добраніч, мозку!	
	<i>Керуйте своїм гормональним королівством</i>	
	<i>за допомогою лептину</i>	<i>240</i>

Частина III. ПОПРОЩАТИСЯ З ПРОБЛЕМАМИ

РОЗДІЛ 10	Новий спосіб життя	
	<i>План дій на чотири тижні</i>	<i>255</i>
РОЗДІЛ 11	Їжа, яка забезпечує здоров'я вашого мозку	
	<i>Харчування і рецепти</i>	<i>283</i>
ЕПІЛОГ	Дивовижна правда	<i>332</i>
Подяки		<i>337</i>
Список ілюстрацій		<i>339</i>
Посилання		<i>340</i>
Про автора		<i>364</i>