

ДЕЙВИД ПЪРЛМЪТЪР

ТИХИТЕ  
УБИЙЦИ НА  
МОЗЪКА

*Изненадващата истина за  
пшеницата, въглехидратите и захарта*

Превод от английски  
Мария Атанасова



*На баща ми, който на 96-годишна възраст всеки ден си  
облича бяла престилка, за да преглежда пациенти при  
положение, че е пенсионер от повече от четвърт век*

## СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	
<b>Да обявим война на зърнените продукти.</b> . . . . .	7
Тест за самооценка	
<b>Какви са вашите рискови фактори?</b> . . . . .	19

### Част I

#### Истината за целите зърна

Глава 1	
<b>Основата на мозъчните заболявания.</b>	
Какво не знаете за възпалението? . . . . .	27
Глава 2	
<b>Лепкавият протеин.</b> Ролята на глутена при мозъчното възпаление (Потърпевш е не само коремът ви) . . . . .	49
Глава 3	
<b>Внимание, въглехидратохолици и мазнофоби.</b>	
Изненадващата история за истинските врагове и приятели на вашия мозък. . . . .	76
Глава 4	
<b>Неплодотворен съюз.</b>	
Вашият мозък на захар (природна или не) . . . . .	110
Глава 5	
<b>Дарът на неврогенезата и контролирането на главните превключватели.</b> Как да измените генетичната си съдба? . . . . .	134
Глава 6	
<b>Изтичане на мозъци.</b>	
Глутенът ограбва вас и тормози децата ви . . . . .	158

## Част II

**Рехабилитация на мозъка**

Глава 7

**Хранителни навици за здрав мозък.**

Здравейте, гладуване, мазнини  
и есенциални хранителни добавки! ..... 189

Глава 8

**Медицинска генетика.**

Тренирайте гените си, за да изградят по-добър мозък ..... 202

Глава 9

**Лека нощ, мозък.**

Регулирайте нивата на лептина,  
за да царувате в своето хормонално царство ..... 213

## Част III

**Кажете сбогом на въглехидратите убийци**

Глава 10

**Нов начин на живот.**

4-седмична програма ..... 227

Глава 11

**Храненето като път към добро здраве на мозъка.**

Хранителни режими и рецепти ..... 251

**Рецепти** ..... 257

Епилог

**Хипнотизиращата истина** ..... 289

Благодарности ..... 293

Бележки ..... 295

За автора ..... 315

ПРЕДГОВОР  
**ДА ОБЯВИМ ВОЙНА  
НА ЗЪРНЕНИТЕ ПРОДУКТИ**

*По-мъдро е да поддържаме реда, вместо да го възстановяваме. Да лекуваме болестта, след като сме се разболели, е все едно да копаем кладенец, когато сме ожаднели, или да козем оръжия, когато войната вече е започнала.*

„Хуанди Нейдзин“ („Канон за същността на лечението“), II в. пр.Хр. – най-древният трактат по медицина, запазен до наши дни

**А**ко можехте да попитате вашите прабаби и прадядовци или пра-прабаби и пра-прадядовци от какво умирали хората, когато те са били деца, сигурно щяха да ви отговорят: „От старост.“ Или щяха да ви разкажат за някой, който пипнал туберкулоза, холера или дизентерия и си отишъл без време. Нямаше да чуете неща като диабет, рак, сърце, деменция. От средата на ХХ в. се наложи да започнем да приписваме непосредствената причина за нечия смърт на конкретно заболяване, вместо да пишем думата „старост“ в смъртния акт. Днес тези конкретни заболявания често са от типа на хроничните, влошаващи се състояния, свързани с множество усложнения и натрупващи се с времето симптоми. Днес осемдесет-деведесетгодишните хора обикновено не умират от конкретна болест. Става същото като в стара, рушаща се къща – материалите се износват и рждясват, водо-

проводната и електрическата система дават засечки, стените се напукват с фини пукнатини, които не се виждат. Къщата старее, вие правите необходимите ремонти, за да я поддържате, но тя никога няма да е като нова, освен ако не я сринете до основи и не започнете да я строите пак. Всеки ремонт ви печели време, но в крайна сметка местата за тотален ремонт или пълно подменяне са навсякъде. Като всичко в живота, и човешкото тяло просто се износва. Някоя изтощителна болест се настанява, бавно прогресира и накрая тялото се предава.

Това се отнася с особена сила за заболяванията на мозъка, включително най-плашещото от тях: болестта на Алцхаймер. Тази болест е съвременният Торбалан – винаги дебнеш те наблизо. Остарявайки, всички хора се боят най-много да не развият алцхаймер или някоя друга форма на деменция, в резултат на която човек губи способността си да мисли, разсъждава и помни. Науката показва, че този страх е съвсем основателен. Изследване, проведено през 2011 г. за „МетЛайф“, установи, че 31% от хората се боят повече от деменция, отколкото от смърт или от рак.<sup>1</sup> Този страх преследва не само хората в по-напреднала възраст.

Съществуват много митове за дегенеративните разстройства на мозъка, вкл. болестта на Алцхаймер: генетични са, неизбежни са с възрастта, засягат хора над осемдесет години.

Не бързайте!

Съдбата на вашия мозък не зависи само от вашите гени. Тя не е неизбежна. И ако сте от тези, които страдат от някакъв друг тип проблеми с мозъка – като хронично главоболие, депресия, епилепсия, променливи настроения – причината може въобще да не е във вашата ДНК.

Виновна е храната, която ядете.

Да, правилно прочетохте: мозъчната дисфункция започва от хляба, който ядете всеки ден, и аз ще ви докажа това. Ще го повтора пак, защото си давам сметка, че звучи абсурдно: съвременните зърнени храни подмолно разрушават вашия мозък. Под „съвременни“ нямам предвид само рафинираните

бели брашна, макаронените изделия или ориза, които вече са демонизирани от диетите за отслабване. Имам предвид всички онези зърнени храни, които много от нас смятат за здравословни – пълнозърнестата пшеница, продуктите от цели зърна, многозърнестите продукти, тези от седем зърна, живи зърна, смляно на камък брашно и т.н. За мен групата, определена като основни хранителни продукти, е терористична група, която върши подривна дейност в най-скъпоценния ни орган – мозъка. Ще ви покажа как фруктозата и разни други въглехидрати застрашават здравето, като не само увреждат мозъка, но и ускоряват процесите на стареене на тялото. Това не е научна фантастика, а доказан факт.

Целта, с която написах „Тихите убийци на мозъка“, бе да дам информация, основаваща се на еволюционната перспектива, постиженията на съвременната наука и физиологията. Тази книга не отговаря на разпространената догма и още по-малко на корпоративните търговски интереси. Тя предлага нов поглед към основната причина за мозъчните заболявания и носи обнадеждаващо послание: може да предотвратите мозъчните заболявания чрез изборите, които правите. Затова, ако не сте разбрали досега, ще бъде кристално ясен: тази книга не е поредният диетологичен справочник, нито пък поредното ръководство как да поддържа здравето си. Това е една революционна книга.

Всеки ден чуваме по нещо ново за битките, които водим с хроничните болести, и то най-вече за онези от тях, които може да предотвратим благодарение на навиците на живот. Сигурно сте паднали от друга планета, ако не знаете, че с всяка година ставаме по-дебели и по-дебели, въпреки всичко изписано как да бъдем слаби и елегантни. Трудно ще намерите някого, който не е чул, че диабет тип 2 засяга все повече хора. Или пък че сърдечните заболявания са убиец номер едно, а веднага след тях е ракът.

Яжте зеленчуци. Мийте си зъбите. Поизпотявайте се от време на време. Почивайте си добре. Не пушете. Смейте се повече. Има определени принципи за добро здраве, които са много смислени, и всички знаем, че трябва да ги спазваме. Но някак си, когато стане въпрос за превенция на здравето на мо-

зъчната кора и запазване на менталните способности, по-скоро си мислим, че нещата не зависят от нас – че един вид ни е писано да развием мозъчни заболявания, да ни удари слабоумие на стари години или пък че подобна съдба няма да ни връхлети, защото имаме добри гени, а и медицината вече е напреднала много. Да, знаем, че определено е добре да ангажираме с нещо ума си, като се пенсионираме, да решаваме кръстословици, да четем, да ходим по музеи. Като че ли връзката между мозъчните дисфункции и отделни навици на живот не е толкова пряка, толкова очевидна, колкото е да кажем между пушенето по две кутии цигари на ден и белодробния рак или тъпченето с пржени картопки и затлъстяването. Както казах, имаме навика да отделяме мозъчните болести от болестите, свързани с вредните навици. Ще променя това схващане, като ви покажа връзката между начина ви на живот и риска от развиване на редица мозъчни заболявания – едни, които могат да ви засегнат в ранна детска възраст, и други, които се диагностицират в напреднала възраст. Убеден съм, че промяната в начина на хранене през последния век – от храна с високо съдържание на мазнини и бедна на въглехидрати към днешната храна, която е бедна на мазнини и с високо съдържание на въглехидрати, състояща се главно от зърнени продукти и други вредни въглехидрати – лежи в основата на много от съвременните бичове на мозъка, а именно хроничните главоболия, безсънието, тревожността, депресията, епилепсията, двигателните смущения, шизофренията, дефицитът на внимание и хиперактивността, както и различни моментни състояния, които вероятно предвещават сериозни когнитивни проблеми, и напълно развити, необратими, нелечими и неизлечими мозъчни заболявания. Ще ви разкрия поразяващия ефект, който зърнените продукти може да оказват върху вашия мозък *точно сега*, без дори да го усещате.

В най-авторитетните медицински издания напоследък се среща идеята, че нашите мозъци са чувствителни към храната, която ядем. Задължително е тази информация да стигне до широката общественост, защото промишлеността, продаваща „богати на хранителни вещества“ продукти постоянно ни за-



блуждава. Много лекари и учени днес се чудим кое е „здравословна“ храна. Дали въглехидратите и обработените полиненаситени растителни олиа като рапичното, царевичното, олиото от памучено семе, фъстъченото масло, олиото от шафран, соя и слънчоглед са виновни за ръста при сърдечносъдовите заболявания, затлъстяването и деменцията? Дали храните, съдържащи наситени мазнини и холестерол, са добри за сърцето и мозъка? Може ли наистина да променим своята ДНК чрез начина си на хранене – въпреки гените, които сме наследили? Знаем, че храносмилателната система на малък процент хора е чувствителна към глутена – белтъкът, съдържащ се в пшеницата, ечемика и ръжта, но дали пък той не влияе негативно на мозъците на *всички* хора?

Подобни въпроси ме вълнуват от няколко години, когато започнаха да излизат изобличаващи резултати от различни научни изследвания, а пациентите ми ставаха все по-зле. Като практикуващ невролог, който ден след ден се грижи за хора, търсещи отговори за състояния, разрушаващи мозъка им, и като всички онези семейства, които се борят да спрат загубата на менталните функции на свой близък, трябва да стигна до дъното на тази тема. Може би е така, защото съм не само невролог, но и съм завършил Американския колеж по хранене (American College of Nutrition) – единственият лекар в страната с тези две специалности. Също така съм сред основателите и членовете на Американския съвет по интегративна и холистична медицина (American Board of Integrative and Holistic Medicine). Всичко това ми даде възможността да погледна от уникален ъгъл към връзката между това, което ядем, и функциите на нашия мозък. Тази връзка не се разбира добре от повечето хора, дори и от някои лекари, завършили медицина преди постиженията на съвременната наука. Време е да обърнем внимание на тази наука. Време е някой като мен да вдигне глава от микроскопа, да излезе от лабораторията за клинични изследвания и да заяви, пределно честно, че имаме проблем. В крайна сметка данните са поразяващи.

Ще започна с това, че диабетът и мозъчните заболявания са най-тежките и най-скъпопоструващи заболявания в нашата

страна, а могат да се предотвратят и определено са свързани едно с друго: имате ли диабет, рискът ви от алцхаймер се удвоява. Всъщност ако има едно нещо, което ясно е показано в тази книга, то е, че много от нашите заболявания, при които е засегнат мозъкът, имат общ знаменател. Може да не виждате връзката между диабета и деменцията, но аз ще ви покажа колко близко е всяка една мозъчна дисфункция до състояние, което рядко отнасяме към мозъка. Ще ви покажа и изненадващите връзки между доста различни мозъчни заболявания като болест на Паркинсон например и склонност към агресивно поведение.

Макар и да е добре известно, че технологично обработените храни и рафинираните въглехидрати допринасят в голяма степен за затлъстяването и т.нар. хранителни алергии, никой не обяснява връзката между зърнените храни и здравето на мозъка, а и в един по-широк план – и ДНК-то. Съвсем просто е: нашите гени определят не само как усвояваме храната, но и по-важното – как *реагираме* към храната, която ядем. Няма никакво съмнение, че един от основните и най-широкообхватни фактори за влошаването на здравето на мозъка в съвременното общество е било въвеждането на пшеницата в храната на човек. Да, наистина, нашите предшественици от неолита са консумирали малки количества от зърнената култура, която днес наричаме пшеница и няма почти нищо общо с дивия лимец, който те са ядели рядко. Хибридизираните и генномодифицираните 50 кила пшеница, които средностатистическият човек изяжда на година, нямат почти никаква генетична, структурна или химична прилика със зърното, което от време на време намирали древните ловци и събирачи. И именно тук е проблемът: ние все повече затрудняваме нашия организъм със съставки, за които не сме подготвени генетично.

За протокола – това не е книга за целиакията (рядко срещано автоимунно заболяване, предизвикано от глутена, засягащо малък брой хора). Ако все още мислите, че тази книга не е за вас, защото (1) нямате никакви заболявания, или (2) не сте чувствителни към глутен, доколкото знаете, ви моля да про-

дължите да четете. Тази книга е за *всички* нас. Наричам глутена „подмолния вредител“. Той може да причини дълготрайни увреждания, без дори да подозирате.

Отвъд калориите, мазнините, белтъчините и микроелементите, днес вече разбираме, че храната е мощен епигенетичен модулатор – може да променя нашата ДНК към по-добро или по-лошо. Храната е нещо повече от източник на калории, протеини, мазнини – всъщност тя регулира експресията на много от нашите гени. И днес вече започваме да виждаме разрушителните последици от консумацията на пшеница от тази гледна точка.

Повечето от нас смятат, че можем да си живеем живота както си искаме и когато се появи някакъв здравословен проблем, отиваме при лекаря и той бързо оправя нещата с най-новото страхотно хапче. Такъв сценарий върши работа на част от лекарите, ориентирани към заболяванията и действащи като дистрибутори на лекарства. Но този подход е пагубен поради две причини. Първо, той е фокусиран върху болестта, а не върху здравето. Второ, самите лечения често имат странични ефекти. Например ново съобщение в авторитетното списание „Архиви по вътрешна медицина“ разкрива, че жените в постменопауза, които взимат статини, за да намаляват нивата на холестерола си, са с 48% увеличен риск от диабет в сравнение с жените, които не взимат лекарството.<sup>2</sup> Още по-тревожен е фактът, че при диабетичите рискът от алцхаймер е два пъти по-голям.

Нашето общество е все по-наясно с влиянието на начина на живот върху здравето, както и върху риска от заболявания. Често чуваме за начин на хранене, благоприятен за сърцето, препоръки да се увеличи консумацията на баластни вещества, за да се намали рискът от рак на дебелото черво. Защо обаче има толкова малко информация как да съхраним здравето на мозъка си и как да предотвратим мозъчните заболявания? Дали защото мозъкът е свързан с ефирната концепция за ума, а оттук идва и заблудата, че е извън нашия контрол? Или защото фармацевтичните компании инвестират в идеята, че начинът на живот не оказва влияние върху здравето на нашия мозък?

Признавам си открито: нямам намерение да говоря мили думи за фармацевтичната индустрия. Известни са ми историите на много хора, на които тя е навредила, вместо да им помогне. Ще прочетете някои от тях на следващите страници.

Тази книга е за промените в начина на живот, които можете да направите днес, за да запазите своя мозък здрав, а ума си – буден и остър, и драстично да намалите риска да развиете мозъчно заболяване в бъдеще. Посветих повече от двайсет и пет години на изучаването на заболяванията на мозъка. В центъра на моите научни изследвания бе създаването на интегративна програма, стимулираща мозъчните функции при хора, страдащи от разрушителни мозъчни заболявания. Всеки ден се срещам със семейства и близки на хора, чиито живот е преобърнат с главата надолу от болестите. Аз самият съм също в такова тежко положение. Всяка сутрин, преди да започна работа, отивам да видя как е моят 96-годишен баща. Някога брилянтен невролог в престижната „Лейхи Клиник“, днес той е в дом за възрастни хора точно срещу кабинета ми. Някоя сутрин си спомня името, друг път – не, но почти никога не забравя да ми напомни да отида да видя как са неговите пациенти. А той е пенсионер от повече от двайсет и пет години.

Данните, която ще ви разкроя, не само са шокиращи, но и имат убедителни доказателства. Веднага ще промените начина си на хранене. Ще видите себе си в напълно нова светлина. Непосредствено след това може би ще се запитате: „Дали мозъкът ми вече не е увреден?“ Дали мозъкът ви вече не е обречен? Без паника. Написах тази книга най-вече, за да ви дам средство да запазите мозъка си в бъдеще. Тя ще ви покаже всичко, което е нужно да започнете да правите от днес нататък.

На базата на десетилетия клинични и лабораторни проучвания (включително и мои) и въз основа на моите наблюдения върху резултатите на пациентите ми от последните трийсет и нещо години, ще ви кажа какво се знае и как да се възползваме от това знание. Ще ви предложи и комплексен план от действия как да подобрите когнитивното си здраве и да прибавите още изпълнени с енергия години към своя живот. Така ще подпомогнете не само здравето на своя мозък, но и ще подобрите

общото си състояние, ако страдате от някой от следните проблеми:

- безсъние;
- възпалителни заболявания, вкл. артрити;
- депресия;
- диабет;
- епилепсия;
- наднормено тегло и затлъстяване;
- проблеми на храносмилателната система, вкл. целиакия и синдром на раздразненото дебело черво;
- проблеми с концентрацията;
- проблеми с паметта и леки когнитивни смущения, чест предвестник на болестта на Алцхаймер;
- резки промени в настроението;
- синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ);
- синдром на Турет;
- тревожност и хроничен стрес;
- хронични главоболия и мигрени.

Ако пък нямате нито едно от изброените състояния, тази книга ще ви помогне да съхраните вашето здраве и ментални функции. Тя е и за млади, и за стари, включително за жени, които планират да забременеят или са бременни. Докато пишех този предговор, излезе ново изследване, според което бебетата, родени от майки с чувствителност към глутен, са по-застрашени на по-късен етап от живота си да развият шизофрения или други психиатрични заболявания.<sup>3</sup> Това е ужасяващо откритие, нужно да се знае от всички бъдещи майки.

Виждал съм драматични промени в здравето – при един двайсет и три годишен мъж например само с няколко леки корекции в начина му на хранене изчезнаха инвалидизиращите тремори, а при безброй пациенти с епилепсия припадъците спряха веднага щом заместиха зърнените храни с повече мазнини и белтъчини. Трийсет и няколко годишна жена, която страдаше от ужасни мигрени, депресия и безплодие, както и

от рядкото заболяване дистония, при което мускулите застиват в странно положение и тя направо става инвалид, само с няколко съвсем прости диетологични трика успя да възвърне идеалното си здраве... и да стане идеалната бременна. Тези истории говорят сами по себе си и могат да послужат за пример на милиони хора, които живеят с ненужни, скапващи живота заболявания. Срецам много пациенти, които са „опитали всичко“, които биха се подложили на всеки един неврологичен преглед и сканиране с надеждата да се намери лек за тяхното състояние. С няколко прости предписания, които не включват лекарства, операция и дори психотерапия, повечето от тях могат да се излекуват и да възстановят здравето си. Всички тези прости предписания ги има тук.

Книгата е организирана в три части, като започва с комплексен тест, чрез който да разберете доколко вашите всекидневни навици влияят върху функциите и дългосрочното здраве на вашия мозък.

Част I, „Истината за целите зърна“, ще ви запознае с приятелите и с враговете на вашия мозък – враговете, които го предразполагат към дисфункции и заболявания. Обръщайки класическата американска хранителна пирамида с главата надолу, ще ви обясня какво става, когато мозъкът се сблъска с често срещаните съставки като пшеница, фруктоза (естествената захар, съдържаща се в плодовете) и някои мазнини, и ще докажа, че идеалната диета е с изключително ниско съдържание на въглехидрати, но богата на мазнини (максимум 60 грама въглехидрати на ден – колкото се съдържа в порция плодове). Може да ви звучи абсурдно, но ви препоръчвам за начало да замените всекидневната порция хляб с масло и яйца. Скоро ще започнете да консумирате повече наситени мазнини и холестерол и ще преосмислите от кои щандове в кварталната бакалия да пазарувате. На всички вас, на които вече са ви установили висок холестерол и са ви предписали статини, ще ви обясня какво всъщност става във вашето тяло и как да се справите с проблема лесно, вкусно и без лекарства. На базата на новите научни изследвания ще разгледам темата за възпалението и ще ви покажа как да овладеете тази потен-

циално смъртоносна биохимична реакция, лежаща в основата на заболяванията на главния мозък (без да включвам всички дегенеративни заболявания), като промените начина си на хранене. Ще ви покажа как, като подбирате храната си, може да държите под контрол възпалителните реакции, променайки експресията на своите гени. Безсмислено е да се взимат антиоксиданти. По-добре е вместо тях да консумираме вещества, които активират антиоксидантните и детоксикиращи механизми на тялото ни. Част I включва и най-новите научни открития как можем да променим своята генетична съдба и да управляваме главните превключватели в нашата ДНК. Частта завършва с по-задълбочен поглед към някои от най-тежките психологични и поведенчески разстройства, като синдром на хиперактивност дефицит на внимание (СХДВ), депресии, главоболия. Ще ви покажа колко много от тях може да се излекуват без лекарства.

В Част II, „Мозъчна рехабилитация“, разглеждам от научна перспектива три основни групи навици, поддържащи здравето на мозъка: хранене и хранителни добавки, физическа активност и сън. Уроците, които ще научите в тази част, ще ви помогнат да изпълните месечната програма в Част III, „Кажете сбогом на въглехидратите убийци“, която включва диети и рецепти. Допълнителна помощ и актуална информация може да намерите на сайта ми [www.DrPerlmutter.com](http://www.DrPerlmutter.com). Там може да се запознаете с най-новите изследвания, да следите моя блог, да си сваляте материали, които ще ви помогнат да адаптирате информацията в тази книга според личните си нужди. Например ще намерите Дневно меню и Месечно меню с идеи и съответно с рецепти. Някои от списъците в книгата (напр. като „Глутовата полиция“) са достъпни и онлайн, така че ще ви бъде лесно да ги закачите в кухнята си или на хладилника, за да не ги забравяте.

И така, какво точно имам предвид под въглехидрати убийци? Мисля, че вече се досещате. Ще разберете най-лесно, като прегледате старите вестници. Ако сте обръщали внимание на рекламите от средата на 80-те години на XX в., може да си спомните за една мащабна кампания срещу наркотиците –

пържещо се в тиган яйце и надписът „Това е твоят мозък на наркотици.“ Яркото изображение внушаваше, че наркотиците пържат мозъка както тиганът пържи яйцето. „Ссссссс.“

Подобна е и моята идея за мозъка на зърнени култури. Позволете ми да ви я докажа. После решете лично вие дали ще следвате моите съвети. Всички ние ще загубим много, ако пренебрегнем това послание – и ще спечелим много, ако му обърнем внимание.