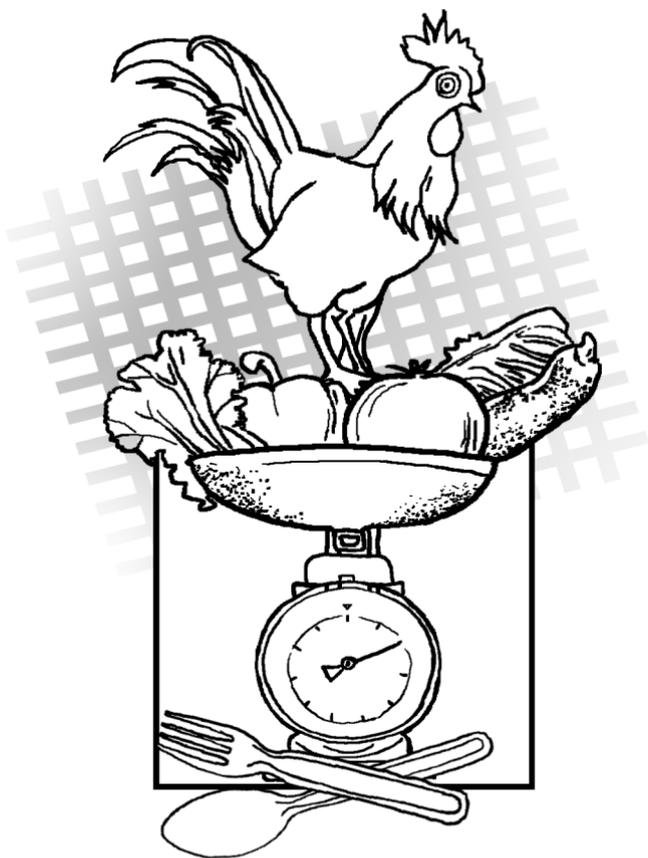


7 глава

Диета в контексте ЖИЗНИ



Каждый прием пищи происходит в конкретном эмоциональном состоянии и в определенном окружении. В диете для мозга всегда должен учитываться тот факт, что мы едим не просто так, а при определенных обстоятельствах. Стресс влияет на поведение и систему питания, поэтому адаптация к стрессовой ситуации, образ жизни человека и окружение, в котором происходит прием пищи, имеют ключевое значение, когда речь идет о здоровье головного мозга. Не зря профессор Преображенский в повести М. Булгакова «Собачье сердце» советовал не читать до обеда советских газет. В этой главе мы посмотрим, как наши мысли и эмоции влияют на наш рацион и пищеварение, а также поговорим о возможностях снижения стресса.

Стресс и его последствия

Слово «стресс» в современном мире слышится отовсюду, но что такое стресс на самом деле и как он влияет на нас? Стресс можно определить как мысли, чувства, поведение и физиологические изменения, которые возникают тогда, когда требования, на нас возложенные, превышают, с нашей точки зрения, наши возможности их выполнять. Связанные со стрессом мысли, чувства, поведение и физиологические изменения, в конечном счете, вызваны запросами и нашим восприятием действительности. К примеру, некоторые считают пробки на дорогах невыносимыми и реагируют на них соответственно: «Этому конца не будет», «Я никогда отсюда не выберусь», «Я серьезно влип» и т. д. Другие же воспринимают пробки как неотъемлемую составляющую жизни в большом городе, обычное, неприятное, но временное явление. А теперь, если вы добавите к этому несколько дополнительных стресс-факторов, например невозможность выйти в туалет или опоздание на важную встречу, очевидно, индивидуальное восприятие ситуации может измениться. В конце

концов в борьбе со стрессом выигрывает тот, кто верит, что он контролирует ситуацию. Едва ли человек может как-то изменить тот факт, что его мочевой пузырь наполнен, а встреча начинается ровно во столько-то, и ни минутой позже, но стрессоустойчивый человек умеет справляться с напряжением и знает техники борьбы со стрессом.

В среднем человек переживает порядка 50 стрессовых эпизодов в день. «Ответом» служат, разумеется, произвольные физиологические изменения в организме. Вполне обыденных препятствий и незначительного раздражения достаточно для того, чтобы вызвать умеренное повышение уровня кортизола (гормона стресса) в крови. Небольшой стресс даже полезен, он позволяет нам адаптироваться к переменам и действовать наилучшим образом, когда это необходимо. Однако же, когда требования выходят за пределы нашего понимания слишком часто и слишком серьезно, возникают проблемы. И привычные ежедневные трудности, и сильные острые психологические травмы подрывают здоровье человека. Как вы, возможно, помните из 4-й главы этой книги, постоянно повышенный уровень гормонов, вырабатываемых при стрессе, наносит вред головному мозгу и способствует отложению жира в брюшной области. Все больше подтверждений получает тот факт, что стресс оказывает долговременное воздействие на организм. Ученые из университета Калифорнии в Сан-Франциско выявили, что реакция на стресс и его продолжительность вызывают преждевременное старение и гибель клеток. Так, у женщин, переживших сильный стресс, продолжительность жизни клеток была эквивалентна аналогичному показателю тех женщин, которые старше их на десять и более лет. Ученые обратили внимание на теломеры — маленькие шляпки, которые защищают генетический материал хромосом подобно пластиковым кончикам по краям шнурков для ботинок. Длина теломеров соотносится с продолжительностью жизни клетки, а если они укорочены, повышается риск повреждений и гибели клетки. Как показало исследование, при постоянном стрессе и большей к нему восприимчивости длина теломеров короче.

Стресс, внезапный или постоянный, может влиять на выбор пищи, что, в свою очередь, влияет на здоровье головного мозга.

Хотя, как свидетельствуют исследования, не все меняют свой рацион под воздействием стресса, но большинство, около 80 %, все же меняет. Некоторые в стрессовых ситуациях едят очень мало, другие, наоборот, значительно увеличивают число потребляемых калорий, выбирая пищу, изобилующую сахаром и насыщенными жирами. И в том и в другом случае человек лишает себя высококачественной и богатой питательными веществами пищи. Около 70 % во время стресса предпочитают полноценной пище всяческие закуски, а это едва ли полезно для здоровья головного мозга. Жиры и сахар на очень короткий срок дают облегчение, поскольку продукты, их содержащие, обладают, как правило, приятными вкусовыми качествами. Конечно же, это самый худший сценарий, поскольку именно в период стресса мы должны получать целый спектр питательных веществ, чтобы предотвратить его возможные негативные последствия.

В 1998 г. британские ученые известили общественность о том, что повседневные стресс-факторы и трудности способствуют выработке вредных привычек в еде. Из среднего медицинского персонала и учителей, принимавших участие в исследовании, довольно многие (37 %) в стрессовый период начинали питаться фаст-фудом. Мужчины во время стресса потребляли на 45 % больше говядины, баранины и свинины. Исследование подтвердило также, что сыр и сладости на самом деле успокаивают и способствуют поднятию настроения.

В ходе исследования, проводимого в 2003 г., выяснилось, что подростки, которые сами признаются в том, что они испытывают стресс, больше других детей едят жирную пищу и потребляют меньше фруктов и овощей. Более того, эти подростки чаще не завтракают и обходятся всяческими закусками — чипсами и так далее. Завтрак, как мы обсудим далее, это ключ, позволяющий снизить стресс и улучшить способность к обучению, особенно у детей.

Так называемые эмоциональные едоки больше едят как во время острого стресса (например, во время экзаменов), так и постоянного (связанного с родом деятельности, условиями труда и пр.). Потребление богатых углеводами сладостей и низкобелковой пищи повышает количество триптофана (аминокислоты), которая поступает в головной мозг. Триптофан — это компонент,

необходимый для производства серотонина, нейромедиатора, регулирующего настроение. Для многих людей в состоянии стресса еда — самолечение. Это также объясняет, почему те, кто придерживается низкоуглеводной диеты, часто пребывают в унынии и дурном расположении духа.

Повышенная активность симпатической нервной системы (части нервной системы, реагирующей на стресс) сопровождается перееданием и гормональными изменениями в крови, в том числе и понижением уровня триптофана, что опять же провоцирует чрезмерное потребление высококалорийной пищи. Повышенная активность симпатической нервной системы ухудшает пищеварение и нарушает сон. Как нам известно из предыдущей главы о связи пищеварительной системы и головного мозга, хронический стресс и нарушения пищеварения могут воздействовать на уровень полезных бактерий и токсинов.

Сон — это отдельная тема для разговора. Стресс оказывает воздействие на сон, вследствие чего изменяется и выбор рациона питания. В наше время большинство людей постоянно недосыпают, и этот дефицит вырабатывается годами. Дети всех возрастов спят на один-два часа меньше, чем им требуется. В среднем же сон сократился на полтора часа в день по сравнению с показателями столетней давности. Около трети жителей западных стран спят меньше шести с половиной часов в сутки, в то время как сто лет назад люди в основном спали по девять часов. Некоторые люди, ссылаясь на кого-то из выдающихся исторических персонажей, полагают, что человеку достаточно и четырех-пяти часов сна, но ученые утверждают обратное. Как показали исследования, недостаток сна оказывает негативное воздействие на настроение и деятельность головного мозга. Это само по себе служит достаточной причиной для того, чтобы признать первоочередную важность сна в жизни человека, но существует и другая причина, которая имеет отношение к диете. Недостаток сна повышает симпатический тонус и увеличивает концентрацию стрессового гормона кортизола. В таком случае, не является ли следствием недосыпания повышенный аппетит и чрезмерный вес? Очевидно, так оно и есть.

Только представьте, индекс массы тела различается на 10 пунктов у тех, кто спит на два часа в неделю больше среднего

и на 20 минут в сутки меньше! У тех, кто недосыпает всего лишь час в неделю, индекс массы тела повышен на 5,4 пункта. С течением времени это может привести даже к ожирению.

Я думаю, вы уже догадались, к чему ведет этот разговор. Хронический стресс приводит к нарушениям сна, что, в свою очередь, вызывает перемены настроения и изменение в потреблении калорий. Недостаток сна может стимулировать ожирение, которое, в свою очередь, стимулирует выработку химических веществ (свободных радикалов, цитокинов), которые, вместе с избыточным весом, могут воздействовать на настроение и здоровье головного мозга. В контексте диеты для мозга сон играет важную роль, поскольку его недостаток приводит к потреблению нездоровой пищи. Нарушения сна не просто усиливают чувство голода, а провоцируют потреблять больше сладостей и углеводистых пищевых продуктов, в то время как желание есть фрукты, овощи и высокобелковые продукты практически не растет.

Есть некоторые пищевые добавки, которые могут оказаться полезными при нарушениях сна, в их числе — молочный белок альфа-лактальбумин и некоторые растительные экстракты. К этому вопросу мы вернемся позднее, а сейчас рассмотрим, что собой представляет психосоматическая медицина, призванная помогать людям в укреплении своего здоровья.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА

Спальня должна быть как можно более темной для максимального высвобождения мелатонина.

Спальня должна быть предназначена только для сна. Спать рядом с телевизором и компьютером не рекомендуется.

Помещение спальни должно быть оазисом, где вы можете отдохнуть от всего остального мира.

Температура в спальне должна быть комфортной — слишком сильная жара мешает сну.

Всегда придерживайтесь режима, ложитесь спать в одно и то же время, даже в выходные дни.

Не употребляйте напитки и продукты с содержанием кофеина позже, чем за четыре часа до сна.

Физические упражнения выполняйте днем или ранним вечером.

Не следует употреблять алкоголь в качестве снотворного.

Избегайте обильной пищи перед сном.

Если вы голодны, постарайтесь ограничиться стаканом теплого молока с небольшим кусочком подсушенного хлеба из цельного зерна.

Применяйте перед сном расслабляющие техники, такие как медитация.

Приобретите удобные ортопедические матрасы.

Беруши или звукоизоляция для некоторых необходимы, в то время как другим помогают успокаивающие звуки (шум водопада, плеск волн и т. д.).

Не смотрите перед сном новости и боевики — они вызывают рост гормонов стресса, тревожность и беспокойство.

Психосоматическая медицина

Идея о том, что сознание и тело отделены друг от друга, сотни лет царствовала в медицинской науке. Совсем недавно, благодаря поразительным результатам нескольких исследований, эта точка зрения наконец-то была признана заблуждением. В исследованиях применялось уже упоминавшееся нами плацебо — безвредное вещество, по внешнему виду имитирующее лекарственное средство. Около 35 % исследуемых на него отреагировало. Среди тех, кто страдал пищеварительными или кишечными расстройствами, положительный результат наблюдался в 80 % случаев. О чем это говорит? Часто простая сладкая таблетка может заменить дорогостоящие лекарства! Ученые также выяснили, что 65–80 % страдающих депрессией испытывают улучшения после «антидепрессантного лечения» плацебо. Безусловно, если человек верит в то, что принимает сильнодействующее и эффективное лекарство, он может сам повлиять на ход болезни. Особенно заметен результат в заболеваниях, так или иначе связанных со стрессом.

Эффект плацебо часто упускают из виду как несущественный, но так ли это на самом деле? Недавние исследования показали, что эффект плацебо распространяется не только на эмоциональном уровне, он воздействует также и на физиологию головного мозга. Так, у страдающих депрессией пациентов, уверенных в том, что они принимают мощные антидепрессанты, а не плацебо,