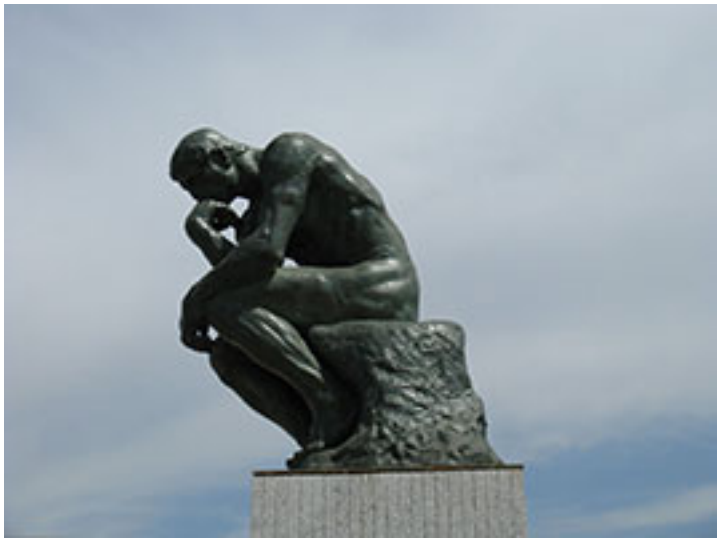

Существует ли правильное питание для мозга? Чем можно подпитывать свой головной мозг, кроме знаний? Какие продукты входят в «пищу для ума», а какие вредят мыслительному процессу? Об этом рассказал врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов корреспонденту «РосБалт» Владимиру Кожемякину.

- Михаил Владимирович, родители настойчиво советовали нам перед экзаменами в школе или вузе есть что-то сладкое, либо пить сладкий чай. Говорили, что это будто бы стимулирует работу мозга. А на самом деле? Полезен ли для мозга сахар, и вообще сладкое?

- На самом деле, мозг питает не сахар, а глюкоза. Большие ее количества мозгу и центральной нервной системе, в общем-то, не нужны. Если вдруг происходит взрывообразное напряжение клеток головного мозга, начинается «мозговой штурм», энергетические потребности нашего серого вещества возрастают ненамного – всего на 3-5%.

Выглядит это так. Между кровью и мозгом существует так называемый гематоэнцефалический барьер – мембрана, которая защищает мозг от действия чужеродных, токсичных или просто ненужных ему веществ, образующихся в других тканях (такими специальными барьерами защищены и другие органы тела). Гематоэнцефалический барьер проницаем для глюкозы – то есть, она может беспрепятственно проникать из крови в мозг. Поэтому, мозг и ЦНС всегда могут получить столько «сладкого» для своей жизнедеятельности, сколько им нужно, и

способны функционировать даже при очень низких концентрациях глюкозы. Есть народы, которые исторически вообще не знают сахара – например, эвенки, эскимосы и другие народности крайнего Севера. Их организм приспособился извлекать глюкозу для мозга из других продуктов.

Доказано, что избыточное потребление сахара отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему. Но в принципе, сладкое в умеренных количествах для мозга полезно. Есть данные, что дети с сахарным диабетом имеют более высокую успеваемость, чем их сверстники, потому что у них чуть больше концентрация глюкозы в крови. А если содержание глюкозы в мозге снижается до запредельно низких значений, у человека может отключиться сознание, возникнуть провалы в памяти, страдает психика.

- Вредны ли для мозга диеты, которыми так любят увлекаться женщины?

- Низкоуглеводные диеты типа диет Монтиньяка или Аткинса дают быстрый, но кратковременный эффект – уходят несколько килограммов, но затем организм начинает перерабатывать собственный белок и превращать его в глюкозу, необходимую для поддержания мышечной ткани. Эта глюкоза производится даже в избытке, который начинает откладываться в жировую ткань. Происходит перерождение мышечной ткани в жировую. Но на продуктивности мозга это не сказывается. Поскольку, как я уже говорил, ЦНС получает необходимую глюкозу даже при экстремально низких ее содержаниях в крови.

- Говорят, что кофеин улучшает деятельность мозга, а регулярное употребление кофе снижает риск развития таких тяжелых неврологических недугов, как болезни Паркинсона и Альцгеймера. Это правда?

- Действительно, потребление кофеина взрослым человеком в порции до 400 мг в сутки положительно сказывается на сердце и мыслительной деятельности. Но слишком большие дозы кофеина – свыше 2 грамм могут стать и смертельной дозой. Бывают и исключения из этого правила: к примеру, Бальзак пил в день до 200 с лишним чашек эспрессо (22-24 смертельных дозы в сутки). Но у него, очевидно, была резистентность (то есть невосприимчивость) к кофеину.
Кстати, кофеин есть и в чае. Некоторые для бодрости заваривают чифир – 50-60 граммов сухого чая на чашку. Однако, в этом напитке содержится много вредных

алкалоидов, которые образуются в результате долгой термической обработки. Чифир — сильный стимулятор, который можно употреблять только иногда и в небольших количествах. А лучше от этого вообще воздержаться, чтобы избежать вредных последствий: проблем с сердцем, расстройства пищеварения, головной боли и спазма сосудов, в том числе и в головном мозге.

- Сколько в среднем можно выпить кофе, чтобы взбодрить мозг, и при этом не нанести себе вред?

- Безопасная одноразовая порция - 100 мг. Это чашка эспрессо. В сутки – не более 400 мг.

- Какие продукты содержат полезные вещества, которые защищают мозг от повреждений, поддерживают память и интеллектуальный тонус? Что нужно есть для ясности ума?

- Жирные сорта морских пелагических рыб, морепродукты, включая креветок, морскую капусту, овсянку, черный шоколад, курятину и куриные яйца, семечки и орехи, все лесные ягоды (например, чернику), брокколи, шпинат, морковь, яблоки, курагу, авокадо, семена тыквы, а так же зелень – петрушку, укроп и базилик, и специи - куркуму, паприку, гвоздику. То, что вызывает меньший приток крови к желудочно-кишечному тракту: овощи, фрукты, зелень, легкую вегетарианскую пищу. Из напитков, помимо уже упомянутых, для мыслительной деятельности полезны какао зеленый чай с восточными травяными добавками типа аралия маньчжурская, элеутерококк, левзея китайская, жень шень; из латиноамериканских напитков можно вспомнить мате.

А вот нарушают работу клеток головного мозга соль в порциях более 5 граммов в сутки, избыток алкоголя. Особый вред мыслительной деятельности наносят галлюциногены, содержащиеся в некоторых съедобных кактусах, в некоторых российских грибах и растениях.

- Говорят, что на пустой желудок думается плохо. Другое мнение: талант должен быть голодным, чувство голода способствует творчеству. Где правда?

- Переедать, конечно, вредно – и для мозга, в том числе. Жирная и высококалорийная пища в любом случае не способствует хорошей работе «серого вещества», особенно в солидном возрасте. Есть поговорка: «Сытое брюхо к ученью глухо». Избыточное питание, особенно «тяжелыми» продуктами, способствует притоку крови к желудку, что в итоге препятствует полноценному снабжению мозга кровью. Последствия – быстрая утомляемость, пониженная концентрация и сонливость. И напротив, умеренное голодание улучшает кровоток и снабжение мозга кислородом. Голод очищает организм, заставляет активироваться ранее пассивным мозговым центрам, активирует работу ранее спавших генов, а это, в свою очередь, высвобождает большое количество необходимой человеку энергии. Мы начинаем лучше думать, соображать, сосредоточиваться на решении задачи.

Когда возникает легкое чувство голода, головной мозг вырабатывает нейропептиды – гормоны и природные модуляторы, стимулирующие деятельность мозговой коры. У психиатров это называется «сублимация отрицательной энергии аффекта для ее использования в мирных целях» - концентрации внимания, возможностей и сил. Здесь должно быть равновесие: нужно быть не таким голодным, чтобы ни о чем другом нельзя было думать, но и не совсем сытым, иначе вас потянет в сон.

Полный текст интервью читайте на сайте Информационного Агентства «РосБалт».