

# Какая диета помогает развиваться?

"Мы едим, для того чтобы жить, а не живем, для того, чтобы есть". Слова Сократа получают в наши дни научное подтверждение. В разных концах света ученые доказывают, что прием пищи - не просто биологическая потребность, а довольно эффективный инструмент развития человечества как вида.

"Летидор" предлагает вам небольшой дайджест новых исследований, которые заставляют обратить более пристальное внимание и на время питания, и на соседей по столу, и даже на размер тарелок!

## Овощи не в приоритете

Выбор мясной диеты сделал людей хозяевами мира? В некоторых смыслах ответ может быть положительным. Новые исследования показывают: период грудного кормления у человека короче, чем у других приматов. Дети раньше отрываются от материнской груди, позволяя женщинам вынашивать больше детей, а это в свою очередь способствует увеличению популяции в целом.

В традиционных обществах, где нет контроля над рождаемостью, женщины выкармливают своих детей примерно до двух лет. Сравнивая эти данные с периодами кормления у шимпанзе (они кормят детёнышей до пяти лет), орангутангами (кормление идет до семи лет), ученые удивляются, почему люди так сильно отличаются от приматов в этом отношении. Но показатели не покажутся столь уж странными, если принять во внимание тот факт, что люди – плотоядны, считает Элиа Пцуни (Elia Psouni) и ее коллеги из Шведского Университета в Лунде.

Исследователи смоделировали период лактации, исходя из данных о развитии 67 видов млекопитающих. Результаты показали, что животные с мясной диетой отлучают своих детенышей от груди раньше, чем травоядные или всеядные существа. И вот почему: на определенной стадии развития детского мозга мамам больше не нужно выкармливать своих малышей. Плотоядные млекопитающие быстрее достигают этой ступени, чем все остальные, прежде всего потому, что их рацион питательней, указывает исследовательская группа в отчетах на PLoS ONE.

Хотя большинство из нас склонно считать себя всеядными, эти исследователи относят людей к плотоядным, так как наша диета почти на 20% состоит из мяса. Для сравнения, меню современных охотников-собирателей формируется из мяса на 20-50%, а доля мяса в питании шимпанзе составляет всего 5%. Выстроенная модель предполагает, что период лактации у человеческих особей заканчивается в 2 года и 5 месяцев, при этом среднее время грудного кормления в 46-ти традиционных человеческих обществах составляет 2 года и 4 месяца.

Таким образом, впервые установлена прямая связь между употреблением мяса и коротким периодом лактации человека. Антрополог Гэйл Кеннеди (Gail Kennedy) первым заметил эту связь в Journal of Human Evolution в 2004 году, но сделал совсем другие выводы. Вместо описанной выше гипотезы, Кеннеди предположил, что наши дети начинают кушать мясо, чтобы обеспечить развитие мозга. Материнского молока для этого, якобы, недостаточно.

Независимо от того, почему мясная пища сокращает период лактации, общий эффект один и тот же: детей становится больше. Кормление грудью выполняет функцию естественного контроля рождаемости, а его окончание освобождает женщин для новых родов. Время между родами сокращается, женщины получают возможность иметь больше детей. Как установили исследователи, это оказывает «глубинное воздействие на динамику популяции». Другими словами, непродолжительная лактация косвенно влияет на рост количества людей на нашей планете.

## Кулинария для развития мозга

Повод крепко задуматься адептам сырой еды: ученые говорят, что предварительная обработка пищи вполне может быть одной из основных причин того, что мозг человека достиг столь внушительных (по сравнению с телом) размеров. Если бы предки современного человека ограничились сыроедением, они тратили бы до

девяти часов в день на поглощение пищи. Об этом свидетельствует новое исследование, опубликованное на сайте Национальной академии наук ([National Academy of Sciences](#)).

Тандем ученых из Instituto Nacional de Neurociencia Translacional (Сан-Паулу, Бразилия), попробовал объяснить, почему мозг современного человека развился так сильно по отношению к телу, в то время как у других приматов этого не случилось. Ученые обратили внимание на соотношение мозга и количества нейронов у всех приматов – от ночных обезьян до бабуинов. Большей частью обезьяны подтвердили основной посыл исследователей – чем крупнее мозг, тем больше нейронов он содержит.

Чуть сложнее обстоит дело с пропорцией «мозг-тело» именно потому, что мозг такой большой по сравнению с телом. Мозг крупных обезьян (горилл и орангутангов) составляет от 0,4 до 0,6 % от массы их тела, в то время как человеческий мозг достигает в этой пропорции 2% - даже если он при этом забирает у организма до 20% энергии метаболического обмена. В целом у приматов мозг сжигает примерно 9% энергии, получаемой из пищи. У человека мозг – это третий по энергоемкости орган организма, после скелетных мышц и печени, утверждается в исследовании.

Предыдущие работы показали, что миллиард новых нейронов для мозга приматов обходится организму примерно в 16 килокалорий. 122 миллиардов нейронов потребуется для того, чтобы сравнять количество нейронов в мозге гориллы и человека. Чтобы обеспечить дополнительный приток энергии для новых нейронов, горилле пришлось бы питаться на 2 часа 12 минут дольше, а значит, ей пришлось бы поглощать пищу в течение 9 часов в день.

Люди, однако, явно преодолевают это ограничение – у нас большой мозг, и мы не едим по девять часов в день. Как же людям удастся преодолеть эти рамки и получать достаточно калорий? Как утверждает приматолог Richard Wrangham из [Harvard University](#), это возможно благодаря тому, что люди начали готовить себе еду на огне. *Homo erectus*, не готовя пищу, вынужден был тратить на еду более 8 часов в день, чтобы произвести для мозга необходимую энергию, подсчитал ученый. *Homo sapiens* обречен был бы проводить за едой более девяти часов в день, чтобы получить калории, которые удовлетворили бы потребности его мозга, но приготовление пищи на огне облегчает задачу.

## Еда обновляет тело и мозг

Наш организм полностью меняется каждые семь лет. Это означает, что каждая клетка периодически заменяется другой ячейкой, произведенной организмом как бы заново. Ученые полагают, что это дает нам уникальный шанс исправить все ошибки, которые мы совершили по отношению к своему телу в прошлом. Каким образом? Нужно сосредоточиться на пище, которую мы едим. К счастью, нам не надо ждать семь лет. Меняя свою диету постепенно и регулярно, день за днем, мы можем мощно воздействовать на продуктивность нашего организма.

Необходимую еду для мозга можно свести к важному элементу - глюкозе. Именно она является топливом, приводящим наш мозг в полную боевую готовность. Во все времена мы нуждаемся в определенном уровне глюкозы в крови (как автомобильный двигатель – в бензине). Ключевой момент здесь – как мы обеспечиваем глюкозой наш мозг. Определенные продукты быстро вырабатывают глюкозу, в то время, как другие – гораздо медленнее, но более основательно. Исследователь Leigh Gibson, например, считает оптимальным продуктом банан, съев который вы поднимаете уровень сахара в крови до оптимального.

Заполучить необходимую глюкозу можно еще проще - достаточно съесть пончик или немного овсянки. В краткосрочной перспективе – разницы никакой. Однако уже в отрезке 8-часового дня разница проявляется. Посредством пончика мы наполняем свою кровь глюкозой слишком быстро. Нам потребуется всего 20 минут. Уровень глюкозы быстро поднимется, рассеивая наши внимание и мешая сосредоточиться. Это как жать на педаль газа, пока не кончится бензин.

Овес, напротив, преобразует свой сахар в нашу глюкозу гораздо медленнее. Это значит, что мы получим устойчивый уровень глюкозы в крови, а также высокую степень сосредоточенности и внимательности в голове.

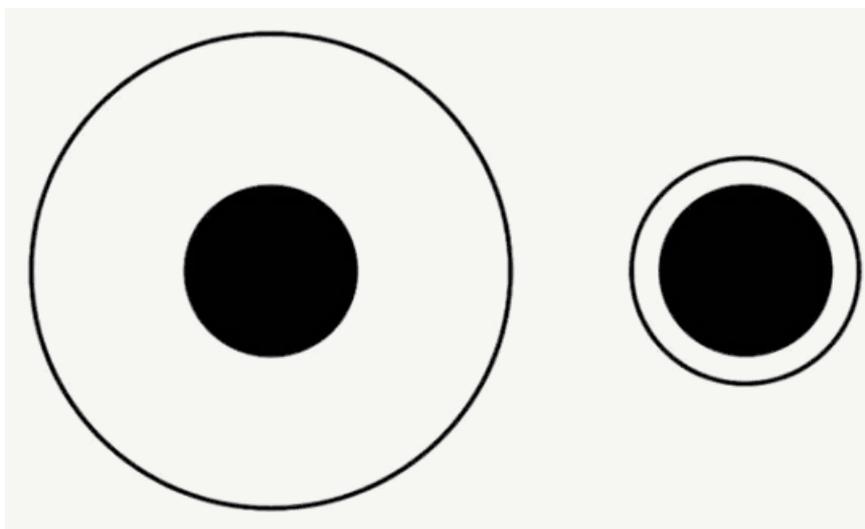
Разницу между пончиком и овсянкой может точно измерить «сахарный индекс», рассчитанный в Franklin Institute: «Пища с низким показателем индекса снабжает кровь глюкозой постепенно. Это минимизирует содержание сахара в крови, оптимизирует мыслительные способности и концентрацию».

## Что важно еще: когда, где и с кем мы едим

Начнем с «когда». Ключевой момент здесь – человек всегда хочет быть уверенными, что он не голоден.

Хорошо сказано – голодные судьи суровее судят. В нашем случае - состояние голода или пропущенный завтрак ощущаются нами как потеря нескольких часов высокой продуктивности организма, которые надо немедленно восстановить. Вот что показывают исследования: всем детям в классе было сказано пропустить завтрак, после чего, методом случайной выборки, половина детей получила хороший завтрак в школе. Другая половина ничего не получила. В первой половине утра, те, кто позавтракали, учились и вели себя лучше «голодных» (наблюдатели не знали, кто из детей получил завтрак, а кто – нет). Потом, когда были накормлены все ученики, различия исчезли как по волшебству.

Очень важно уметь контролировать прием пищи. Одна из самых надежных технологий в этом случае – кушать с маленьких тарелок. Почему? Иллюзия Дельбёфа демонстрирует нам, что одна и та же порция на маленькой тарелке выглядит больше, чем на большой.



### Как извлечь из еды все, что нужно

Пришло время засучить рукава, то есть применить на практике полученные знания о влиянии пищи на человеческую продуктивность. Что надо сделать в первую очередь?

Правильно расположите продукты в ваших закромах. Мы первым делом едим то, на что сразу натывается наш взгляд. Исследователь Брайан Вансинк (Brian Wansink) утверждает, что «вероятность того, что вы съедите первый увиденный в вашем хранилище продукт, в три раза больше, чем то, что вы остановите свой выбор в пользу еды, которая не попала на глаза». Не можете заставить себя съесть овощи? Просто попробуйте положить их поближе.

### Учитесь маневрировать

Выше мы писали о том, что нашему мозгу для оптимальной работы нужно питаться тщательно выверенными порциями. Небольшой перебор – получаем мощный единовременный выброс, который потом быстро спадает. В случае недобора – мозг работает медленнее. Я нашел способ оптимизировать эти крайности. Три раза в день питаетесь чуть урезанными порциями (один из вариантов – с маленьких тарелок), а между основной едой кушаете специально приготовленную закуску для поддержания скорости работы вашего мозга. Таким образом, вы, не меня своих привычек, поддерживаете себя в хорошей форме.

Обратите внимание на продукты, которые дают мозгу больше всего энергии. Их список достаточно велик. Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения рекомендуют черный шоколад, орехи, зерновые культуры, и рыбу. Здорово заряжают наш мозг голубика, сырая морковь, необработанные зерна и авокадо.

И еще один момент: выбор вашей диеты повлияет не только на вашу продуктивность, но и на продуктивность ваших внуков! «Есть доказательства, что состав вашей пищи воздействует на молекулы и структуру мозга ваших внуков», - утверждает Гомес-Пинилла (Gomez-Pinilla), профессор Калифорнийского университета нейрохирургии и физиологии, который потратил годы на изучение влияния выбора диеты, физических упражнений и сна на мозг. По его мнению, наше меню меняет наши гены и их связи, что проявляется у наших отпрысков и их потомков.

Андрей Климов

Источник: [Летидор](#)

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[\[email protected\]](#)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)