





МАНИИ  
XXI  
ВЕКА

ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН



Почему нас  
тянет к новому  
и вкусному

# МОЗГ: ЕДА И НОВИЗНА

 БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9

ББК 88.6

Д79

**Дубынин, Вячеслав Альбертович.**

Д79 Мозг: еда и новизна. Почему нас тянет к новому и вкусному / Вячеслав Дубынин. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Мании 21 века. Книги профессора Дубынина).

ISBN 978-5-04-195024-8

«Еда и новизна» — первая книга серии «Мании 21 века». В ней профессор Вячеслав Дубынин разбирает вопросы, связанные с неконтролируемым потреблением пищи, одержимостью стройным телом, пищевыми аллергиями, тревогой перед неизвестностью и постоянным накоплением знаний. Автор, основываясь на современных научных исследованиях, приводит примеры, помогающие понять, как одержимость едой и новизной отражается на работе нашего мозга.

Из этой книги вы узнаете: почему мы «залипаем» в социальных сетях; за счет чего еда становится вкуснее; с чем связана непереносимость скуки и тишины; зачем те, кто имеет нормальный вес, пытаются еще больше похудеть; как ложь влияет на мозг.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-195024-8

© Дубынин В., текст, 2024  
© Бортник В. О., дизайн обложки, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
<b>Глава 1. МАНИЯ ВКУСНОГО, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ....</b>	<b>17</b>
Что такое макрокомпоненты .....	21
Такие разные вкусы .....	23
Тем временем в головном мозге .....	25
Глюкоза и аппетит .....	31
Немного о гормонах и адипокинах .....	32
Это страшное слово — диабет .....	37
Не «кость широкая», а ожирение — и это серьезно .....	43
Диеты и сбалансированное питание. «Надо, Федя, надо!» .....	45
Еда, которую нам навязали .....	49
<b>Глава 2. МАНИЯ СТРОЙНОСТИ, АНОРЕКСИЯ .....</b>	<b>57</b>
Нет еды — нет ожирения? .....	61
Морфей на страже стройности .....	64
Момент насыщения .....	66
Ограничения макрокомпонентов питания .....	68
Мания стройности .....	71
Расстройства пищевого поведения .....	73
Терапия РПП .....	81
Как же все-таки худеть? .....	83

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 3. МАНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ .....</b>	<b>93</b>
Мировая летопись питания .....	97
Из глубин эволюции. Палеодиета .....	100
О ненасыщенных жирных кислотах .....	102
Трансжиры — враг здоровья .....	104
Борьба с холестерином .....	107
Баллада о диетах .....	113
Осторожно: модная диета! .....	117
Белковые диеты .....	120
Не лишайте себя аминокислот! .....	122
Такие важные витамины .....	124
Минеральные вещества .....	129
БАД или не БАД? .....	131
Чудеса изобретательности: искусственные рационы .....	133
Осознанное питание .....	135
<b>Глава 4. ЕДА И ЭКОЛОГИЯ: ЕДА СПАСАЕТ МИР ИЛИ РАЗРУШАЕТ ЕГО? .....</b>	<b>139</b>
Истории о молоке .....	144
Как мы «приручали» растения .....	150
Непростой глютен .....	156
Экология вылетает в трубу .....	159
Как помочь планете? .....	165
<b>Глава 5. МАНИЯ ЛЮБОПЫТСТВА .....</b>	<b>175</b>
Как мы исследуем мир .....	180
Информационный фастфуд .....	188
Привязанные к гаджетам .....	190
Мозг, стремящийся к простоте .....	194

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Копинг-стратегии .....	200
Внимание! Attention! .....	203
Информационная перегрузка и зависимости .....	208
<b>Глава 6. НАУЧНОЕ ПОЗНАНИЕ КАК МАНИЯ .....</b>	<b>219</b>
Развитие образно-речевой модели мира .....	223
Эволюция познания и мифа .....	228
Нейробиология веры .....	231
Под натиском науки .....	232
Когда познание становится манией .....	235
Гениальность — система или отклонение? .....	239
Mad scientist .....	247
От теории к практике. Применение научных знаний .....	248
<b>Глава 7. МАНИЯ НОВИЗНЫ В ИСКУССТВЕ .....</b>	<b>255</b>
Публика требует зрелищ! .....	258
Нейроэстетика и «эволюция» искусства .....	260
Ренессанс, импрессионизм, сюрреализм — и мозг .....	264
Современное искусство .....	273
Художник — тоже человек. Фанатизм .....	276
Психика за рамками нормы — основа творчества? .....	281
Нейромаркетинг — искусство торговли XXI века .....	286
Под занавес .....	289
Заключение .....	291
Список литературы .....	297



## ВВЕДЕНИЕ

**П**очему Homo Sapiens, человек разумный, не может держать под контролем — нет, не весь мир, — но хотя бы собственные слова и действия? С одной стороны, вот мы: мыслим, строим планы, прогнозируем, воплощаем в жизнь задумки и мечты. С другой — почти любого человека порой захлестывают желания и эмоции, и он поступает *не очень-то умно/глупо/откровенно безрассудно* (выберите нужное). За что нам это?

Только сел на диету — через три дня умял три куска торта, приговаривая: «Нет, не слипнется».

Утром важное совещание и надо бы выспаться, но лента в интернете затягивает и выступает спонсором завтрашнего «легкого храпа» перед начальством.

Хорошо бы накопить денег на отпуск, как вдруг «сама собой» случается импульсивная покупка. А нужна ли эта вафельница по акции прямо сейчас?

Утренняя зарядка и бодрость на весь день — это прекрасно, но как же лень вставать... Еще полчасика...

Примеров не счесть.

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА СОСТОИТ В ТОМ,  
ЧТО НАШ МОЗГ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЧИСЛО  
ВРОЖДЕННО ЗАДАННЫХ ФУНКЦИЙ.

## ВВЕДЕНИЕ

Они тщательно отобраны миллионами лет эволюции и почти не изменились за несколько тысячелетий существования современной цивилизации. Самые сложные из них относятся к сфере так называемых «биологических потребностей», список которых объединяет человека с высшими животными. Пища и безопасность, размножение и любопытство, стремление лидировать и экономить силы — всего около двух десятков программ, успешная реализация которых приносит нам положительные эмоции. А если ты голоден или тревожен, если тебе скучно или одиноко — держи-ка порцию негатива.

Отдельные биологические потребности борются друг с другом, и каждая стремится выйти вперед, стать доминирующей и «порулить» деятельностью мозга:

*Брось все и поешь!*

*Убегай скорее!*

*Хватай эту интересную штуку!*

*Устрой скандал подчиненным прямо сейчас, а то чего они не слышатся?!*

Контролировать все это с помощью воли и осознанности, ох, как нелегко. Особенно если несколько потребностей объединяют усилия и предлагают не просто быстро вдавить «тапок в пол» за рулем, но и обогнать только что подрезавшего тебя нахала, да еще под пристальным взором девушки, в которую, кажется, влюблен... Это называется *взять на слабо*, и подобные ситуации любому из нас знакомы с детства.

В идеале каждая из биологических потребностей работает в неком оптимальном режиме — достаточно активно, но не чересчур. Ведь если случится из-

быточная ориентация на голод, размножение или агрессию — другие потребности не сумеют вовремя оттеснить доминанта. Поведение тогда примет не очень гармоничный, а иногда и откровенно неадекватный характер.

Если дисбаланс невелик, говорят об *акцентуации личности*, то есть о находящейся в пределах нормы, хоть и чрезмерно выраженной, черте характера. Но если перекос очевиден и мешает жить — тут уже используется термин **мания**.

Примеры акцентуаций: демонстративная, возбудимая, застревающая, гипертимическая (*жажда деятельности, оптимизм*), дистимическая (*заторможенность, опасения*), эмотивная ( *сострадание, мягкосердечие*), педантическая, тревожная (*боязливая*) — и многие другие. Если условный Валерий Семенович чересчур деятелен и постоянно подбивает рабочий коллектив на «движуху», это, конечно, может кого-то раздражать — но все только махнут рукой: такой уж характер у Семеныча. И это нормально (то есть — еще в пределах нормы...).

Вместе с тем каждая из акцентуаций может перерасти в манию. Это слово, с одной стороны, является клиническим термином. С другой — прилагательное «маниакальный» уже давно стало обиходным.

ИМЕННО В ТАКОМ – БЫТОВОМ – СМЫСЛЕ  
МЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ «МАНИЮ» В НАЗВАНИИ  
ЭТОЙ СЕРИИ ИЗДАНИЙ И В ЗАГЛАВИЯХ  
РАЗДЕЛОВ КНИГ.

## ВВЕДЕНИЕ

В клинике мания — это характерный набор симптомов, среди которых завышенная самооценка, чрезмерная активность и снижение потребности в сне, бурный поток идей и переживаний, отвлекаемость, *маниакальное* увлечение деятельностью, которая с высокой вероятностью может привести к негативным последствиям. Существует множество тестов для оценки выраженности симптомов и признаков мании: шкала Альтмана, шкала Янга и другие. Их можно легко пройти онлайн самостоятельно.

А мы с вами вернемся на бытовой уровень. Манией в повседневной жизни и взаимодействии людей обычно считают чрезмерную страсть и вовлеченность, которая может быть:

- свойством личности — акцентуация, гипомания;
- результатом сложившихся обстоятельств — влюбленность, решение неотложной задачи в профессиональной сфере, травматические воздействия, «дурной пример»;
- результатом предварительно сформированной зависимости — поведенческой или связанной с приемом алкоголя, психоактивных препаратов, скажем, транквилизаторов.

Во всех случаях поведение человека оказывается на **границе разумного и травматичного** для себя и окружающих. Представьте себе всклокоченного ученого, создающего в лаборатории особый вид супераллергенных комаров (*так, чисто из любопытства*). Модель с фигурой Дюймовочки, продолжающую худеть. Или соседа, который и здоровается с вами, не отрывая

взгляда от смартфона. Все они находятся под влиянием разного рода «бытовых» маний.

Какие же биологические потребности чаще всего провоцируют такие состояния? Наблюдения за жизнью человека в XXI веке показывают, что это:

- еда и любопытство — например, переедание и зависимость от интернета;
- любовь и азарт — зависимость и созависимость партнеров, а также множество вариантов игроманий;
- безопасность — избыточная тревога — и лидерство — стремление во что бы то ни стало оказаться во главе.

Что говорит об этом не только медицина и психология, но и физиология мозга? Как такие состояния влияют на поведение и жизнь общества и конкретных людей? Что в подобных историях достойно подражания (ведь страсть и вовлеченность — мощный источник творческой энергии, помогающий нам на пути к цели), а что явно негативно и травматично?

В попытке дать ответы на эти вопросы и родилась идея серии книг **«Маний XXI века»**, первая из которых сейчас перед вами. Название «Мозг: еда и новизна» сразу подсказывает темы, актуальные для каждого современного человека: как для самопознания, роста эффективности, укрепления здоровья, так и для лучшего понимания других людей, логики развития науки, искусства и бизнес-процессов. Словом — материал нацелен и на внутренние, и на внешние системы человека и общества.

## ВВЕДЕНИЕ

Конечно, в этой относительно небольшой книге невозможно затронуть все сферы, связанные с питанием и стремлением Homo sapiens к новой информации. Я бы склонил, попытавшись обнять столь необъятное.

НО ОДНА ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ЗАДАЧ – ДАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ: ПОРОЙ В ВИДЕ ОБЗОРА МНЕНИЙ, ПОРОЙ СО ССЫЛКОЙ НА КОНКРЕТНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В конце концов мы с вами собрались здесь ради науки о мозге, о нашем организме, а еще ради самопознания и объективности: где тут реальные знания, а где мифы и суеверия?

В книге семь глав, и первые четыре из них посвящены непростым взаимоотношениям мозга и еды, а именно:

- избыточному потреблению пищи;
- маниакальному похудению;
- мании здорового питания, когда столь многое приносится в жертву стремления не болеть и прожить на пару-тройку десятилетий дольше;
- связи производства пищи с загрязнением окружающей среды и страстью настроенностью многих на защиту экологии и «здоровья мира».

Тема «маниакального» любопытства, информационного фастфуда, зависимости от интернета развивается в дальнейших трех главах:

- зависимость современного человека от гаджетов, начиная с младенчества;

## ВВЕДЕНИЕ

- мания любопытства в науке;
- мания креатива и творчества в искусстве (как со стороны автора, так и со стороны зрителя).

В книге вы найдете много полезной информации о диетах и здоровом питании. Предполагаю даже, что кое-кто из читателей воодушевится и захочет пересмотреть свои взгляды не только на пончики и картошку фри, но и на не всегда полезные «супер-фуды». Значительная часть текста посвящена принципам творчества и тем «лайфхакам», которые мы можем выделить, анализируя произведения и биографии выдающихся ученых и художников. Разумеется, про современное искусство тоже будет, как тут обойти вниманием Сальвадора Дали, Энди Уорхола или, например, Бэнкси.

И, конечно, поскольку автор этой книги — нейробиолог и нейрофизиолог, все будет привязано к деятельности мозга, клеточным и химическим механизмам работы нейронов и нейросетей.

В тексте каждой главы вы встретите ссылки как на научно-популярные статьи, так и на современные экспериментальные исследования нервной системы и статьи в научных журналах. Номер ссылки — это номер публикации в списке, который вы найдете в самом конце книги.

Приятного и полезного чтения!