


ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН

МАНИИ
XXI
ВЕКА



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
Глава 1. МАНИЯ ВКУСНОГО, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС	17
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
Глава 2. МАНИЯ СТРОЙНОСТИ, АНОРЕКСИЯ	57
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

Глава 3. МАНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ 93

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

Глава 4. ЕДА И ЭКОЛОГИЯ: ЕДА СПАСАЕТ МИР ИЛИ РАЗРУШАЕТ ЕГО? 139

Истории о молоке	144
Как мы «приручали» растения	150
Непростой глютен	156
Экология вылетает в трубу	159
Как помочь планете?	165

Глава 5. МАНИЯ ЛЮБОПЫТСТВА 175

Как мы исследуем мир	180
Информационный фастфуд	188
Привязанные к гаджетам	190
Мозг, стремящийся к простоте	194

Копинг-стратегии	200
Внимание! Attention!	203
Информационная перегрузка и зависимости	208
Глава 6. НАУЧНОЕ ПОЗНАНИЕ КАК МАНИЯ	219
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
Глава 7. МАНИЯ НОВИЗНЫ В ИСКУССТВЕ	255
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

Почему 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 полчаса...

Примеров не счесть.

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

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 слушаются?!

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 взглядом 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 некоем 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 перекося очевиден и мешает жить — тут уже используется термин **мания**.

Примеры акцентуаций: демонстративная, возбуждаемая, застревающая, гипертимическая (*жажда деятельности, оптимизм*), дистимическая (*заторможенность, опасения*), эмотивная (*сострадание, мягкосердечие*), педантичная, 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.

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 грани 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 оказать-ся 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 **«Мании 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.

Конечно, в этой относительно небольшой книге невозможно затронуть все сферы, связанные с питанием и стремлением Homo sapiens к новой информации. Я бы sluкавил, попытавшись объять 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 страстной 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;

- 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-фу-ды». 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!