

Книга на основе реального
опыта

СИГНАЛ БЕЗОПАСНОСТИ



КАК ЕДА ВЛИЯЕТ НА МОЗГ,
ТРЕВОГУ И ЧУВСТВО ОПОРЫ В
НЕСТАБИЛЬНОЙ ЖИЗНИ

роберт стен

Роберт Стен

**Сигнал безопасности. Как еда
влияет на мозг, тревогу и чувство
опоры в нестабильной жизни**

«Автор»

2026

Стен Р.

Сигнал безопасности. Как еда влияет на мозг, тревогу и чувство опоры в нестабильной жизни / Р. Стен — «Автор», 2026

Скорее всего, твоя нервная система просто долго жила в условиях, в которых невозможно быть спокойным, ясным и устойчивым. Я написал эту книгу для тех, кто устал бороться с собой. Для тех, кто уже перепробовал «правильное мышление», мотивацию, дисциплину и контроль и всё равно снова оказывался в тревоге, тумане в голове и хронической усталости. Здесь не будет диет, списков «запрещённого» и обещаний быстрых чудес. Зато будет честный разговор о том, как питание реально влияет на мозг, тревогу, мышление и решения, и почему без базовой поддержки любые усилия превращаются в изнуряющий марафон. Эта книга показывает, как еда становится сигналом безопасности для нервной системы. Почему скачки сахара усиливают тревогу. Как дефициты превращаются в раздражительность и ощущение перегруза. Почему резкие изменения не работают. И что делать вместо этого. Я не предлагаю менять себя. Я предлагаю перестать истощать систему и начать её поддерживать.

© Стен Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Из чего на самом деле сделан мозг	5
Глава 2. Мозг умеет расти – даже сейчас	8
Глава 3. Кишечник – это тоже часть психики	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Роберт Стен

Сигнал безопасности. Как еда влияет на мозг, тревогу и чувство опоры в нестабильной жизни

Глава 1. Из чего на самом деле сделан мозг

Если бы ты сейчас остановился и задал себе простой вопрос – из чего вообще состоит твой мозг, – скорее всего, в голову пришли бы абстрактные ответы. Клетки. Нейроны. Что-то сложное и непонятное. Часто говорят, что мозг – это как мышца: тренируй его, нагружай, и он станет сильнее. В этой метафоре есть польза, но она уводит нас от главного. Мозг – не мышца. Он гораздо сложнее. И самое важное: он буквально собран из того, что ты ешь.

Мозг – это орган, который потребляет примерно пятую часть всей энергии, поступающей в тело. Он весит около полутора килограммов, но забирает себе огромную долю ресурсов. Каждый импульс, каждая мысль, каждое воспоминание требуют строительных материалов. Эти материалы не берутся из воздуха. Они приходят с едой.

Внутри мозга – десятки миллиардов нейронов. Это клетки, которые передают сигналы. Но нейроны – только часть картины. Есть ещё глиальные клетки. Их даже больше, чем нейронов. Они формируют жировую изоляцию, поддерживают структуру, обеспечивают скорость и точность передачи сигналов. Есть кровеносные сосуды, которые доставляют кислород. Есть нейромедиаторы – химические вещества вроде серотонина и дофамина, которые влияют на настроение, мотивацию, тревогу. Есть рецепторы, которые ловят эти сигналы. И всё это – белки, жиры, минералы, витамины. То есть еда.

Когда мозгу не хватает нужных элементов, он не может работать так, как задумано. Это не философия и не метафора. Это биология. Если не хватает железа – мозг недополучает кислород. Если не хватает витаминов группы В – нарушается передача сигналов. Если в рационе мало омега-3 – страдает структура клеточных мембран. Настроение, ясность мышления, уровень тревоги – всё это начинает плыть.

Долгое время мы относились к мозгу как к чему-то отдельному от еды. Питание – это про тело. А настроение – это либо характер, либо психология, либо таблетки. Но реальность другая. Ты каждый день буквально решаешь, из чего будет собран твой мозг.

Проблема в том, что современная еда сильно изменилась. Ещё пару поколений назад люди ели то, что росло рядом: овощи, фрукты, цельные злаки, рыбу, яйца. Сейчас большая часть рациона – это переработанные продукты. Много сахара, много рафинированных углеводов, дешёвые жиры, длинные списки ингредиентов, которые сложно произнести вслух. Калории есть, а строительного материала для мозга – нет.

В результате тело вроде бы сыто, а мозг – голоден. И этот голод проявляется не только усталостью или «туманом» в голове. Он проявляется сниженным настроением, раздражительностью, тревожностью, проблемами со сном.

Исследования последних десятилетий это подтверждают снова и снова. Люди, которые питаются цельной, разнообразной едой – с овощами, рыбой, орехами, хорошими жирами – реже сталкиваются с депрессией и тревогой. И наоборот, так называемый «западный» тип питания устойчиво связан с ухудшением психического состояния.

На этом фоне появилась задача: перестать говорить абстрактно про «здоровое питание» и разобраться, какие именно вещества мозгу нужны больше всего. Не суперфуды, не модные добавки, а конкретные нутриенты, без которых психика начинает буксовать.

Так появился список из двенадцати ключевых элементов. Это не случайный набор и не теория. Это результат анализа большого массива исследований.

Первый – фолат. Это витамин B9. Он участвует в создании новых клеток и в синтезе нейромедиаторов. Когда фолата мало, падает энергия, усиливается тревожность, появляется ощущение внутренней пустоты. Он особенно важен для мозга, потому что влияет и на настроение, и на способность концентрироваться. Основные источники – зелень, бобовые, яркие овощи.

Второй – железо. Без него невозможно нормально доставлять кислород к мозгу. Железо участвует и в производстве дофамина и серотонина. Его дефицит часто выглядит как апатия, усталость, снижение интереса к жизни. Особенно часто с этим сталкиваются люди, которые почти не едят мясо или морепродукты.

Третий – длинноцепочечные омега-3 жирные кислоты. Это не те омега-3, которые в виде абстрактной «пользы». Это конкретные жиры, из которых буквально строятся мембраны нейронов. Они влияют на пластичность мозга и снижают воспаление. Главный источник – жирная рыба.

Четвёртый – магний. Его часто называют минералом спокойствия. Он участвует в сотнях реакций, влияет на сон, напряжение, реакцию на стресс. Когда магния не хватает, нервная система становится более возбудимой.

Пятый – калий. Он нужен для передачи каждого нервного импульса. Без него мозг быстрее устаёт, снижается устойчивость к нагрузке, появляется ментальная вялость.

Шестой – селен. Он необходим для работы антиоксидантных систем и для здоровья щитовидной железы, которая напрямую влияет на настроение и уровень тревоги.

Седьмой – витамин B1. Он участвует в превращении глюкозы в энергию. Без него мозг просто не получает топлива.

Восьмой – витамин A. Он участвует в росте и обновлении клеток, поддерживает адаптацию мозга к изменениям.

Девятый – витамин B6. Он нужен для синтеза серотонина и мелатонина. Когда его мало, страдает сон и эмоциональная стабильность.

Десятый – витамин B12. Он критически важен для передачи сигналов и защиты нервных волокон. Его дефицит часто сопровождается депрессивными симптомами.

Одиннадцатый – витамин C. Он снижает воспаление и помогает мозгу справляться с окислительным стрессом.

Двенадцатый – цинк. Он участвует в регуляции нейронных связей и иммунных реакций. Его нехватка связана с ухудшением настроения и усилением тревоги.

Важно понимать: эти вещества не работают поодиночке. Они приходят вместе с нормальной едой. Поэтому речь не про подсчёт миллиграммов, а про расширение рациона.

Мозг не фиксирован. Он постоянно обновляется, перестраивается, реагирует на условия. И питание – один из самых мощных рычагов влияния. Ты не можешь изменить всё в своей жизни сразу. Но ты можешь начать кормить мозг так, как ему действительно нужно.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

Какие продукты в моём рационе повторяются изо дня в день?

Какие из перечисленных нутриентов я почти не получаю с едой?

Как я обычно чувствую себя через 1–2 часа после еды?

Замечаю ли я связь между питанием и уровнем тревоги или усталости?

Практические задания:

В течение недели добавь один новый продукт из группы: рыба, зелень или орехи. Один приём пищи в день сделай максимально «настоящим»: без полуфабрикатов.

Вопросы для закрепления:

Почему мозг особенно чувствителен к дефициту нутриентов?

Какие сигналы тела могут указывать на нехватку строительных материалов?

Почему калории не равны питательности?

Как разнообразие питания связано с устойчивостью психики?

Что в моём рационе можно улучшить без радикальных изменений?

Мини-чек-лист:

- «Мне всё равно, что есть»
- питание на автомате
- частая тяга к сладкому
- ощущение усталости после еды
- отсутствие рыбы и зелени
- замена еды перекусами
- игнорирование сигналов тела

Глава 2. Мозг умеет расти – даже сейчас

Долгое время и врачи, и пациенты жили с одной и той же установкой: если у тебя депрессия или тревога, значит, с мозгом что-то не так на уровне «прошивки». Генетика. Наследственность. Такая карта выпала. Особенно тяжело с этим живут люди, у которых подобные состояния были в семье. Возникает ощущение, что всё уже решено заранее и любые усилия – это косметика.

Я много раз слышал это в кабинете. Человек сидит напротив и говорит примерно так: «У меня это давно. И у отца было. Я, наверное, просто такой». В этих словах почти всегда есть не боль, а усталость. Усталость от попыток и разочарований. От ощущения, что сколько ни делай – всё возвращается.

Но за последние десятилетия наука сделала разворот на сто восемьдесят градусов. Мы больше не смотрим на мозг как на застывшую конструкцию. Сегодня мы знаем: мозг – это живая, изменчивая система. Он постоянно перестраивается. И питание – один из факторов, который напрямую влияет на эту перестройку.

Раньше считалось, что новые нейроны образуются только в детстве. Вырос – всё, пользуйся тем, что есть. Сейчас мы точно знаем: новые клетки продолжают появляться и во взрослом возрасте. Этот процесс называется нейропластичностью. И он особенно активен в одной важной зоне – гиппокампе.

Гиппокамп – это область мозга, связанная с памятью, обучением и эмоциями. Именно он часто уменьшается у людей с депрессией. Исследования показывают, что при длительном подавленном состоянии объём гиппокампа может уменьшаться заметно. И наоборот: когда состояние улучшается, эта зона снова начинает расти.

Здесь важно остановиться. Рост – это не абстрактное слово. Это новые связи между клетками. Это повышение устойчивости к стрессу. Это более гибкая реакция на происходящее. Мозг буквально выходит из режима выживания и переходит в режим развития.

Что переводит мозг в этот режим? Один из ключевых факторов – особый белок под названием BDNF. Его часто называют «удобрением для мозга». И это удачное сравнение. BDNF помогает нейронам расти, выживать и создавать новые связи. Когда его достаточно, мозг становится более устойчивым и адаптивным.

При депрессии и тревоге уровень BDNF часто снижен. Мозг как будто перестаёт инвестировать в будущее. Он экономит ресурсы, работает в режиме минимального обеспечения. И это напрямую отражается на мышлении и эмоциях.

Хорошая новость в том, что уровень BDNF можно повышать. И не только таблетками или терапией. Питание здесь играет прямую роль. Исследования показывают, что определённые продукты стимулируют выработку этого белка. В первую очередь – жирная рыба, орехи, ягоды, продукты с хорошими жирами и антиоксидантами.

Есть показательные исследования, где людям просто добавляли в рацион горсть орехов в день. Без других изменений. Через несколько месяцев у них фиксировали рост уровня BDNF и параллельное улучшение эмоционального состояния. Не у всех одинаково, но тренд был чёткий.

Почему это работает? Потому что для производства BDNF мозгу нужны строительные элементы. Аминокислоты. Жиры. Минералы. Если их нет – сигналов роста тоже нет.

Вторая важная тема, без которой нельзя говорить о росте мозга, – воспаление. Хроническое, вялое воспаление сейчас рассматривается как один из ключевых факторов депрессии и тревоги. Это не инфекция и не температура. Это постоянный фон, при котором иммунная система работает с перекосом.

Когда воспаление высокое, мозг работает хуже. Связи между зонами ослабевают. Особенно страдают области, отвечающие за удовольствие, мотивацию и спокойствие. Это состояние очень похоже на депрессию – и по ощущениям, и по биологии.

Питание напрямую влияет на уровень воспаления. Рацион, богатый переработанными продуктами, сахаром и плохими жирами, усиливает его. А еда с омега-3, антиоксидантами, клетчаткой – снижает.

Получается важная связка. Хорошая еда одновременно делает две вещи: снижает воспаление и даёт мозгу материалы для роста. Это и есть переключение из режима выживания в режим восстановления.

Важно понимать: речь не о мгновенном эффекте. Это не «съел – и через час полегчало». Это постепенное изменение среды, в которой живёт мозг. Он начинает работать иначе, потому что условия меняются.

И здесь мы снова возвращаемся к идее контроля. Ты не выбирал свою генетику. Но ты каждый день влияешь на то, как она реализуется. Питание – это один из самых доступных способов дать мозгу сигнал: можно расти, можно адаптироваться, можно выходить из замкнутого круга.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

В какие моменты я чувствую, что «застываю» эмоционально?

Какие ситуации усиливают ощущение безысходности?

Что в моём образе питания может поддерживать воспаление?

Замечал ли я периоды, когда ясность и энергия возвращались?

Практические задания:

Добавь в рацион орехи или жирную рыбу минимум 3 раза в неделю.

Убери один источник переработанной еды на ближайшие 7 дней.

Вопросы для закрепления:

Что такое нейропластичность простыми словами?

Почему гиппокамп важен для настроения?

Как воспаление связано с тревогой?

Почему мозгу нужен BDNF?

Какие продукты могут поддерживать рост мозга?

Мини-чек-лист:

- ощущение застоя
- мышление по кругу
- хроническая усталость
- питание «на бегу»
- избыток сахара
- отсутствие жиров
- игнорирование восстановления

Глава 3. Кишечник – это тоже часть психики

Если говорить честно, идея о том, что настроение и тревога зависят не только от мозга, сначала звучит странно. Мы привыкли думать так: есть голова, там мысли и эмоции. А всё, что ниже, – просто «обслуживание». Но когда начинаешь внимательно смотреть на данные исследований и на живых людей, эта картина разваливается.

Я много раз видел это в практике. Человек приходит с тревогой или подавленным состоянием, а параллельно жалуется на живот. Вздутие, спазмы, диарею, запоры. Иногда диагноз уже есть – синдром раздражённого кишечника. Иногда просто «что-то не так». И почти всегда эти симптомы усиливаются вместе с тревогой.

Это не совпадение. Между кишечником и мозгом существует постоянная двусторонняя связь. Её называют осью «кишечник – мозг». Это не образное выражение, а реальная система сигналов, по которой информация передаётся туда и обратно каждую секунду.

В стенках кишечника находится огромное количество нервных клеток – больше, чем в спинном мозге. Иногда кишечник даже называют «вторым мозгом». Он способен самостоятельно обрабатывать информацию и принимать решения без участия сознания. Именно поэтому стресс так быстро отражается в животе. И именно поэтому проблемы с пищеварением могут усиливать тревогу и подавленность.

Но есть ещё один ключевой участник этого диалога – микробиом. Это совокупность триллионов микроорганизмов, которые живут внутри кишечника. Бактерии, грибы, вирусы. Они не просто пассажиры. Они активно участвуют в обмене веществ, работе иммунной системы и, что особенно важно, в регуляции настроения.

Микробиом формируется с самого раннего детства и постоянно меняется в ответ на то, что мы едим, как спим, как переживаем стресс. Эти микроорганизмы вырабатывают вещества, которые влияют на мозг напрямую. Некоторые из них участвуют в синтезе серотонина и других нейромедиаторов. Другие влияют на уровень воспаления. Третьи – на реакцию на стресс.

Когда микробиом разнообразный и устойчивый, кишечник работает спокойно. Иммунная система сбалансирована. Сигналы в мозг идут ровные. Но когда микробиом обедняется – из-за однообразного питания, избытка сахара, хронического стресса – эта система начинает давать сбои.

Важно понимать одну вещь. Большая часть серотонина в организме производится не в мозге, а в кишечнике. Он там нужен не для радости, а для регуляции пищеварения. Но сам факт говорит о масштабе связи. Если кишечник работает в постоянном напряжении, мозг это чувствует.

Есть убедительные данные: люди с депрессией и тревожными расстройствами часто имеют изменённый состав микробиома. Это не значит, что «всё из-за бактерий». Но это значит, что без восстановления кишечной среды устойчивых изменений добиться сложнее.

Ещё одна важная линия связи – иммунная система. Кишечник – её главный тренировочный полигон. Именно здесь иммунитет решает, что опасно, а что нет. Когда кишечник раздражён и проницаем, иммунная система чаще включает воспалительную реакцию. А мы уже знаем, что хроническое воспаление напрямую связано с ухудшением психического состояния.

Питание здесь играет решающую роль. То, что ты ешь, буквально определяет, какие микроорганизмы будут жить внутри. Клетчатка из овощей, бобовых, цельных злаков – это еда для полезных бактерий. Ферментированные продукты дают новые культуры. А переработанная пища и избыток сахара работают в обратную сторону.

Интересно, что исследования показывают: изменение рациона может влиять на тревогу и настроение даже без прямой работы с психикой. Когда люди начинают регулярно есть про-

дукты, поддерживающие микробиом, снижается уровень тревожности, улучшается сон, появляется больше устойчивости к стрессу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.