

Майк Нереальный  
*Режим Бога*  
*Том 2. Питание*  
*и энергия*

18+

# Майк Нереальный

## Режим Бога Том 2.

### Питание и энергия

<https://litres.ru/73986908>

SelfPub; 2026

#### Аннотация

Почему сахар — это не «энергия», а главный враг твоего IQ. Как завтрак из хлопьев делает тебя тупым уже к 10 утра.

Список продуктов «зелёный свет» (можно каждый день), «жёлтый» (умеренно) и «красный» (исключить).

Нейробиология питания: как глюкоза, жиры и белки влияют на дофамин, серотонин и ацетилхолин.

Примерное меню на месяц с рецептами (время готовки — 15-20 минут).

Челлендж «30 дней чистой тарелки» с понедельным планом.

Ты узнаешь, что твой мозг — это не капризный гурман, а высокоточный двигатель. И если залить в него дешёвый бензин с примесями, он будет чихать, дымить и глохнуть. А если дать правильное топливо — он выдаст такую мощность, о которой ты не подозревал.

# Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Майк Нереальный

## Режим Бога Том 2.

### Питание и энергия

## Глава

**Глава 2.1. Топливо для суперкомпьютера: что есть, чтобы думать в 2 раза быстрее**

**Вступление. Сценарий «После обеда я овощ»**

Ты съел бизнес-ланч: картошка фри, бургер с котлетой, сладкая кола. Через 20 минут — тяжёлые веки, туман в голове, мысли вязнут, как в болоте. Ты думаешь: «Наверное, я мало спал» или «У меня анемия». Но нет. Твой мозг только что пережил **гликемическую аварию**, а ты заплатил за это своей продуктивностью.

В этой главе:

Почему сахар — это не «энергия», а главный враг твоего IQ.

Как завтрак из хлопьев делает тебя тупым уже к 10 утра.

Список продуктов «зелёный свет» (можно каждый день), «жёлтый» (умеренно) и «красный» (исключить).

Нейробиология питания: как глюкоза, жиры и белки влияют на дофамин, серотонин и ацетилхолин.

Примерное меню на месяц с рецептами (время готовки — 15-20 минут).

Челлендж «30 дней чистой тарелки» с понедельным планом.

30 ответов на отмазки: «нет времени готовить», «здоровая еда дорогая», «я не могу без сладкого».

Ты узнаешь, что твой мозг — это не капризный гурман, а высокоточный двигатель. И если залить в него дешёвый бензин с примесями, он будет чихать, дымить и глохнуть. А если дать правильное топливо — он выдаст такую мощность, о которой ты не подозревал.

### **2.1.1. Нейробиология питания: что на самом деле ест твой мозг**

Мозг весит всего 2% от массы тела (1,3-1,5 кг у взрослого). Но он потребляет **20% всей энергии**, которую ты получаешь с едой. В минуту покоя мозг сжигает примерно 0,1 калории, а во время решения сложных задач — до 1,5 калорий в минуту. Ему нужно постоянное, стабильное снабжение глюкозой (или кетонами) без резких скачков.

#### **Глюкоза: главное топливо, но с нюансами**

Глюкоза — это простой сахар, который циркулирует в крови. Мозг не может использовать жирные кислоты напрямую (только в виде кетонов), поэтому глюкоза для него критична. Но есть важное различие: **откуда берётся глюкоза**.

**Из сложных углеводов** (гречка, овсянка, бобовые, цельнозерновой хлеб): глюкоза высвобождается медленно,

поступает в кровь равномерно, инсулин растёт плавно. Мозг получает энергию часами, без спадов.

**Из простых сахаров** (сахар, мёд, соки, белая мука, конфеты): глюкоза всасывается мгновенно, уровень сахара в крови взлетает, поджелудочная выбрасывает много инсулина, который так же быстро загоняет глюкозу в клетки. Через 30-60 минут наступает **реактивная гипогликемия** — сахар падает ниже нормы, мозг кричит «топливо кончилось!». Ты чувствуешь усталость, раздражительность, «туман».

### **Инсулинорезистентность мозга: диабет 3 типа**

Если ты годами кормишь мозг быстрыми углеводами, клетки перестают реагировать на инсулин — глюкоза не может войти внутрь, даже если её в крови много. Это называется **инсулинорезистентность**. Мозг голодает на фоне высокого сахара. Результат: снижение памяти, когнитивных способностей, повышенный риск болезни Альцгеймера. Учёные уже называют Альцгеймер «диабетом 3 типа» (de la Monte, 2008). Это не метафора — в мозге больных Альцгеймером находят те же изменения, что в поджелудочной железе при диабете 2 типа.

**Нейротрансмиттеры: как еда управляет твоим настроением и умом**

**Дофамин** (мотивация, удовольствие, фокус). Строится из аминокислоты **тирозин**. Тирозина много в миндале, авокадо, бананах, бобовых, яйцах, молочных продуктах. Активаторы дофамина: куркума, зелёный чай, тёмный шоколад

(70%+).

**Серотонин** (спокойствие, счастье, сон). Строится из **триптофана**. Триптофан есть в индейке, яйцах, сыре, орехах, семенах. Для его усвоения нужна углеводная подложка (гречка, овсянка) — поэтому углеводы временно поднимают настроение.

**Ацетилхолин** (память, обучение, мышечный тонус). Строится из **холина**. Холина много в яичных желтках, сое, печени, брокколи. Без холина бесполезна любая техника мнемоники — запоминать будет нечем.

**ГАМК** (торможение, антистресс, расслабление). Требуется **глутаминовой кислоты** (есть в мясе, рыбе, яйцах, бобовых) и **витамина В6**. Магний и цинк усиливают её действие.

Если в твоей тарелке нет этих кирпичиков, нейромедиаторам не из чего строиться. Ты будешь тревожным, немотивированным, забывчивым — просто потому что твой мозг голодает на молекулярном уровне.

### **2.1.2. Супер-список: зелёный, жёлтый, красный**

Этот список — твоя новая директива. Не нужно запоминать всё. Просто повесь его на холодильник и сверяйся при готовке или покупке продуктов.

**## Зелёный (можно каждый день, хоть 5 раз)**

**Жиры для миелина и гормонов:**

Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины, сельдь, палтус) — минимум 2 раза в неделю. Омега-3 DHA/EPA снижают воспаление, улучшают память, профилактуют депрессию.

Оливковое масло первого отжима (Extra Virgin) — полифенолы и олеокантал (противовоспалительное, как ибупрофен, но без вреда для желудка).

Орехи и семена: грецкие орехи (Омега-3 ALA), миндаль (витамин Е), семена льна и чиа (клетчатка и Омега-3), тыквенные семечки (цинк и магний).

Авокадо — мононенасыщенные жиры + калий для работы нейронов.

### **Медленные углеводы для стабильной энергии:**

Крупы: гречка (больше белка и магния, чем рис), киноа (полный белок), овсянка цельнозерновая (бета-глюкан), бурый рис.

Бобовые: чечевица (красная, зелёная), нут, фасоль, маш. Клетчатка замедляет всасывание глюкозы.

Корнеплоды: батат (сладкий картофель), топинамбур, свёкла (низкий гликемический индекс).

### **Белки для нейротрансмиттеров:**

Яйца (особенно желток) — холин, лютеин, витамин D.

Куриное филе, индейка (постное мясо, источник триптофана).

Творог 5-9% (казеин даёт долгое насыщение), греческий йогурт без сахара.

Рыба и морепродукты (креветки, кальмары, мидии) — йод и селен для щитовидной железы (щитовидка управляет метаболизмом мозга).

### **Овощи и ягоды для защиты от оксидантов:**

Листовая зелень: шпинат, капуста кале, руккола, салат, мангольд — витамины К, С, фолат (В9), нитраты, улучшающие кровоток.

Крестоцветные: брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста — сульфорафан (стимулирует нейрогенез и выводит токсины).

Ягоды: черника, голубика, ежевика, клюква, малина — антоцианы проходят через гематоэнцефалический барьер и защищают нейроны от окислительного стресса.

Тёмный шоколад (70% и выше) — флаванолы улучшают кровоток в мозге, повышают BDNF. Доза: 20-30 г в день (2-3 квадратика).

Грибы (белые, шампиньоны, вешенки, шиитаке) — эрготионеин (антиоксидант, специфичный для мозга).

### **## Жёлтый (умеренно, 1-3 раза в неделю)**

Красное мясо (говядина, ягнятина, свинина) — железо (гемовое), В12, цинк. Но не чаще 1-2 раз в неделю, без жирных кусков. Избыток насыщенных жиров и гема железа может провоцировать воспаление.

Молочка: сыр (до 50 г в день), творог (уже в зелёном, но жирный — жёлтый), сливочное масло (не более 10 г).

Хлеб цельнозерновой (без добавленного сахара, без улучшителей).

Макароны из твёрдых сортов пшеницы (al dente — ниже гликемический индекс).

Картофель (обычный) — лучше запекать или варить в

мундире, не жареным. 1-2 раза в неделю.

## **## Красный (исключить или минимизировать)**

**Все добавленные сахара:** сахар, мед, сиропы, конфеты, печенье, пирожные, мороженое, сладкие йогурты, соки (даже свежавыжатые — ударная доза фруктозы), газировка, энергетики, сладкие соусы (кетчуп, барбекю).

**Белая мука и изделия:** белый хлеб, батоны, багеты, булочки, пончики, крекеры, сухарики, панировочные сухари.

**Трансжиры:** маргарин, кондитерский жир, спреды, фастфуд (картошка фри, наггетсы, бургеры), магазинное печенье, крекеры, попкорн для микроволновки.

**Переработанное мясо:** сосиски, сардельки, колбасы (как варёные, так и копчёные), бекон, ветчина, мясные консервы. Нитриты, насыщенные жиры, избыток натрия.

**Алкоголь** (см. главу 1.3) — даже в малых дозах нарушает сон и убивает витамины группы В.

### **2.1.3. Примерное меню на месяц (с рецептами для занятых)**

#### **Неделя 1. Адаптация (убираем сахар и белый хлеб)**

##### **Завтрак (быстрый):**

Овсянка на воде (или растительном молоке без сахара) с горстью ягод и ложкой семян льна.

Или 2 яйца пашот + тост из цельнозернового хлеба с авокадо.

##### **Обед:**

Салат из тунца (собственного сока) с рукколой, помидо-

рами черри, оливками и бальзамическим уксусом + ломтик цельнозернового хлеба.

### **Ужин:**

Запечённая куриная грудка (полить лимоном и оливковым маслом) + гречка + тушёная брокколи (5 минут на пару).

### **Перекусы:**

Горсть миндаля, яблоко, тёмный шоколад 1 кусочек.

**Рецепт 1. Гречка с грибами и луком (15 минут):** Обжарить на сковороде с каплей оливкового масла лук и нарезанные шампиньоны. Добавить отварную гречку (можно заранее отварить на 2 дня). Посолить, поперчить, добавить зелень. Быстро, сытно, без сахара.

## **Неделя 2. Добавляем жирную рыбу**

### **Завтрак:**

Смузи: шпинат + банан + миндальное молоко (без сахара) + семена чиа + кусочек имбиря.

### **Обед:**

Греческий салат (помидоры, огурцы, болгарский перец, фета, маслины, красный лук, оливковое масло) + кусочек скумбрии на гриле (купить готовую или запечь в духовке 15 минут).

### **Ужин:**

Лосось на пару (или в духовке в фольге с лимоном) + киноа + запечённая спаржа (сбрызнуть маслом, запекать 10 минут).

**Рецепт 2. Скумбрия в духовке (20 минут):** Тушку

скупмбрии посолить, поперчить, полить соком половины лимона, внутрь положить веточку розмарина и дольку лимона. Завернуть в фольгу, запекать при 180°C 20 минут.

### **Неделя 3. Эксперимент с веган-завтраками**

#### **Завтрак:**

Тофу-скрэмбл: размять тофу вилкой, обжарить с куркумой (для жёлтого цвета), чёрной солью (придаёт вкус яйца), шпинатом и помидорами. Подавать с цельнозерновым хлебом.

#### **Обед:**

Суп-пюре из чечевицы с имбирём: чечевицу отварить с корнем имбиря, морковью, луком, затем пюрировать блендером, добавить кокосовое молоко, соль, перец.

#### **Ужин:**

Куриные фрикадельки (куриный фарш + яйцо + овсяные хлопья) на пару + цветная капуста на пару.

**Рецепт 3. Суп-пюре из чечевицы (30 минут, но можно варить впрок):** На 2 порции: 100 г красной чечевицы, 1 морковь, 1 луковица, 2 см корня имбиря, 200 мл кокосового молока. Лук, морковь, имбирь обжарить, добавить чечевицу, залить водой (400 мл), варить до мягкости чечевицы (15 минут). Пюрировать блендером, добавить кокосовое молоко, соль, перец.

### **Неделя 4. Интервальное голодание 16/8 (опционально)**

Если комфортно, попробуй окно приёма пищи 12:00–

20:00. Утром только чёрный кофе или зелёный чай, вода с лимоном. Завтрак пропускаешь. В 12:00 — плотный обед, в 19:00 — ужин.

### **Обед (12:00):**

Салат с киноа, нутом, авокадо, оливками, вялеными томатами.

### **Ужин (19:00):**

Запечённая рыба (дорадо или пангасиус) с овощами гриль (цуккини, баклажаны, перец).

**Рецепт 4. Салат с киноа и нутом (готовится на 3 дня вперёд):** Киноа отварить по инструкции. Нут из банки промыть. Нарезать кубиками авокадо, огурец, помидоры черри, болгарский перец. Добавить оливки, петрушку. Заправить оливковым маслом + лимонный сок + соль + перец. Хранить в банке в холодильнике.

## **2.1.4. 30-дневный челлендж «Чистая тарелка»**

**Неделя 1. Исключаем напитки с сахаром.** Убираем колу, соки (даже свежевыжатые), сладкий чай/кофе, энергетики. Заменяем на воду, минералку, чай без сахара, кофе без сахара. Если трудно — добавляем в воду лимон, мяту, огурец.

**Неделя 2. Убираем белый хлеб и выпечку.** Завтрак без сладостей (вместо булки с вареньем — яйца или овсянка). Обед без белого хлеба (салат или суп без хлеба). Перекус без печенья (замените на яблоко или горсть орехов).

**Неделя 3. Добавляем рыбу и тёмную зелень.** Рыба

(лосось, скумбрия, сардины) 3 раза в неделю. Каждый день — салат из рукколы, шпината или капусты кале.

# 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.