

Нейронутрициология: система питания для ума, красоты и здоровья



А.Б.Данилов

профессор, д.м.н., заведующий кафедрой нервных болезней ИПО Сеченовского Университета, исполнительный директор Ассоциации Междисциплинарной Медицины

А.В. Бадаева

**врач-невролог, системный нутрициолог с британской квалификацией,
ассистент кафедры патологической физиологии Сеченовского Университета,
координатор направления Нейронутрициология
Ассоциации и Института междисциплинарной медицины**

С.В.Котляров

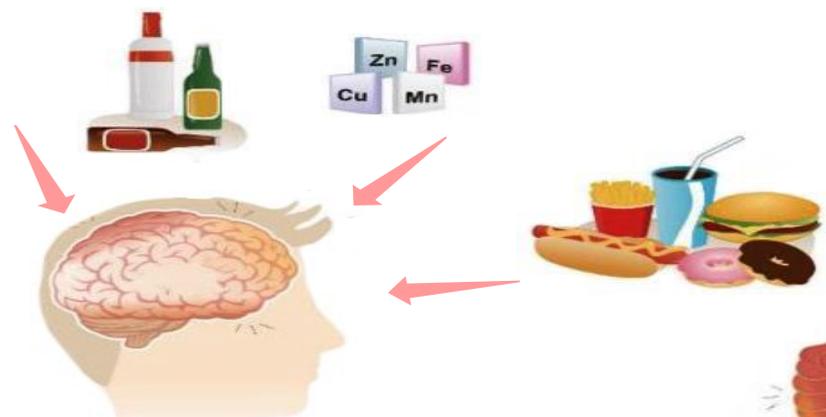
врач-кардиолог, главный врач клиники «Деломедика».

эксперт АММ по нейрокардиологии.

6 апреля 2024
Москва

Ты-это не просто то, что ты ешь, а то, что твое тело делает с тем, что, когда и с кем ты ешь

НЕЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ МОЗГА



- ↓ Нейропластичность
- ↓ Нейротрофическая поддержка
- ↓ Продолжительность жизни
- ↓ Когниция
- ↓ Нейродегенерация

ДИСБАКТЕРИОЗ

ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ МОЗГА

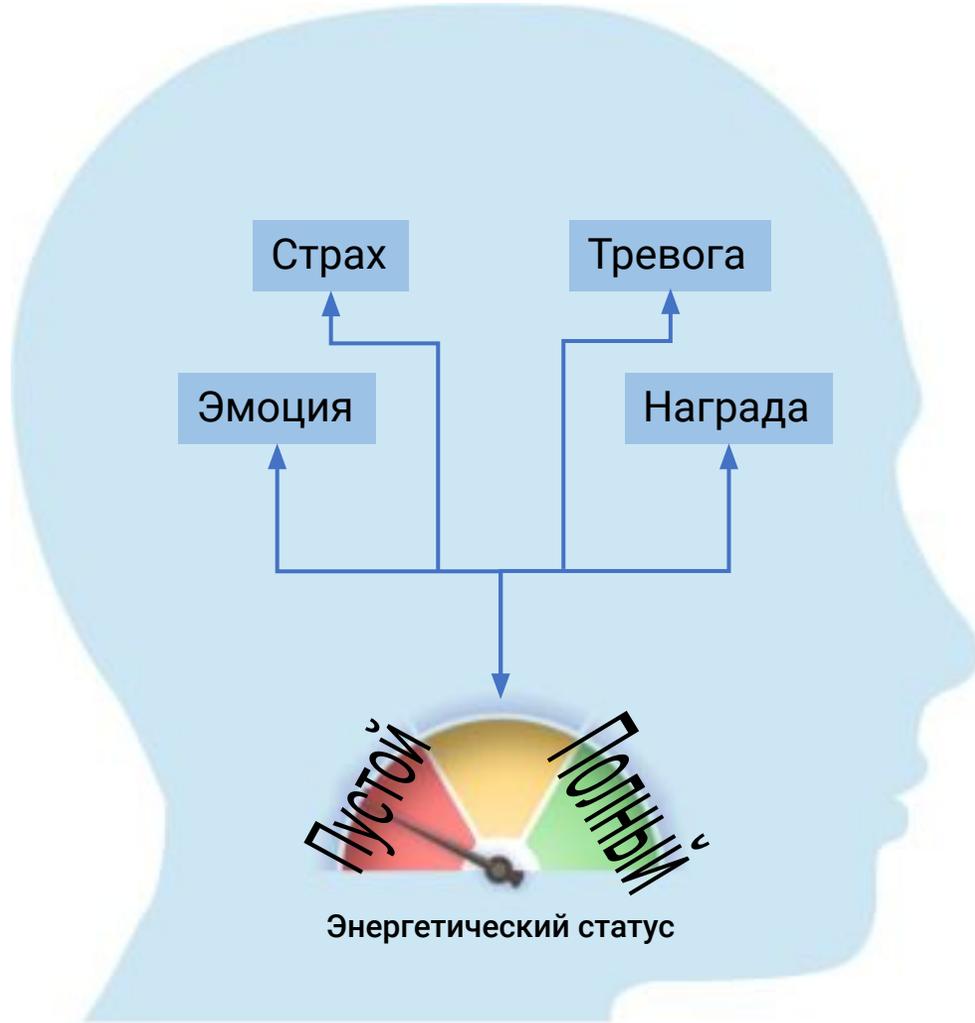


- ↑ Нейропластичность
- ↑ Нейротрофическая поддержка
- ↑ Продолжительность жизни
- ↑ Когниция

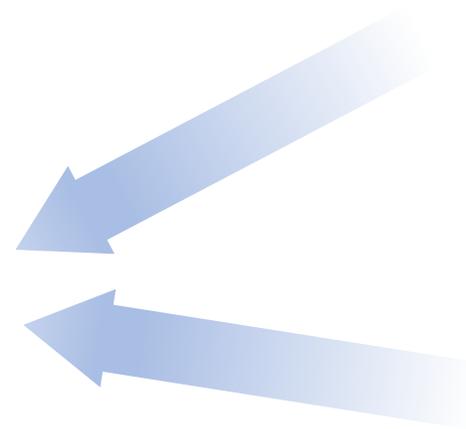
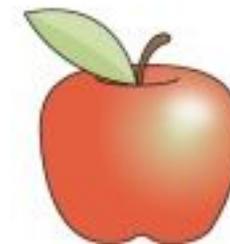
ЭУБИОЗ

Melzer, T.M.; Manosso, L.M.; Yau, S.-y.; Gil-Mohapel, J.; Brocardo, P.S. In Pursuit of Healthy Aging: Effects of Nutrition on Brain Function. *Int. J. Mol. Sci.* **2021**, *22*, 5026.

Взаимосвязь психоэмоционального состояния и пищевого поведения



Поведенческая реакция



Выбор пищи как способ выражения эмоций

Хрустящее (чипсы, печенье)

- Гнев и напряженность (фрустрация, стресс, обида)



Кремообразное (шоколадная паста)

- Страх, тревожность, ощущение ненадежности

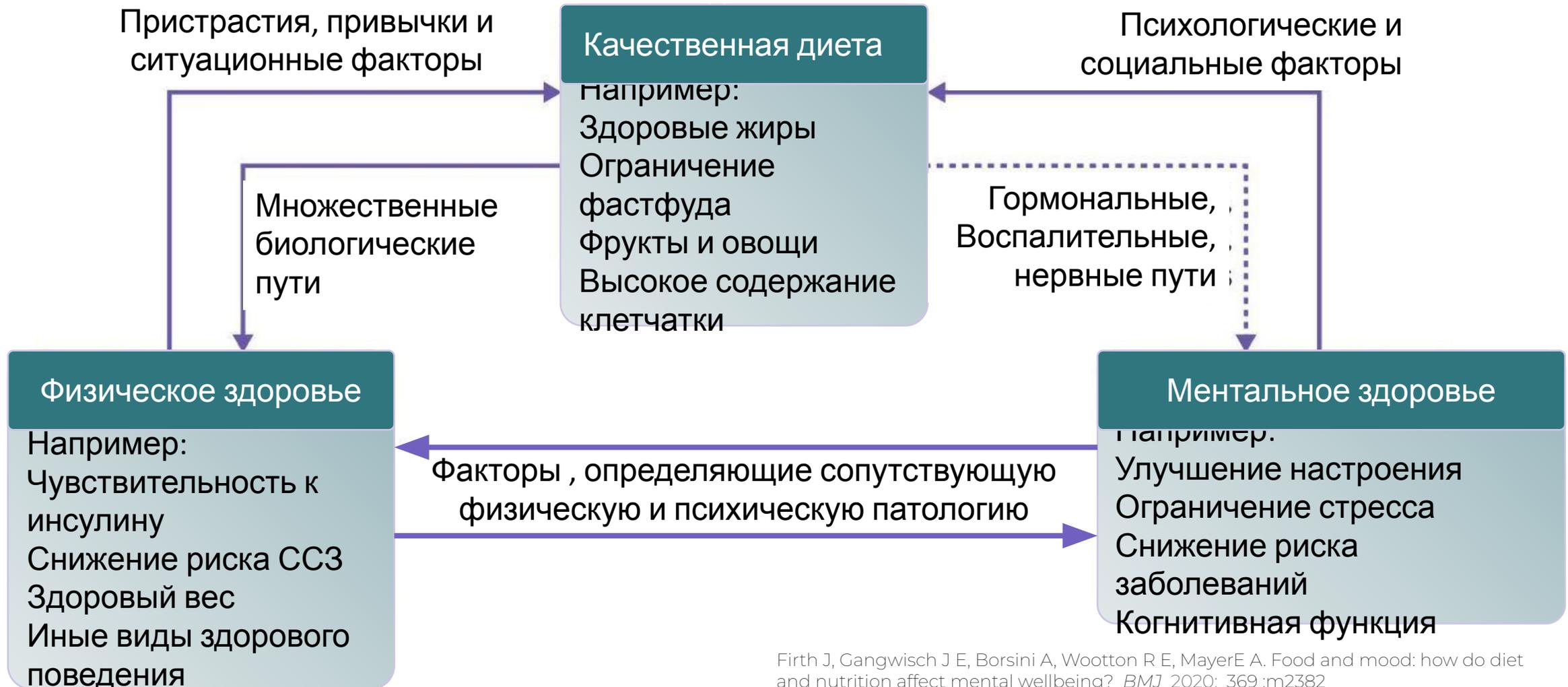


Тянущееся (ириски, пицца)

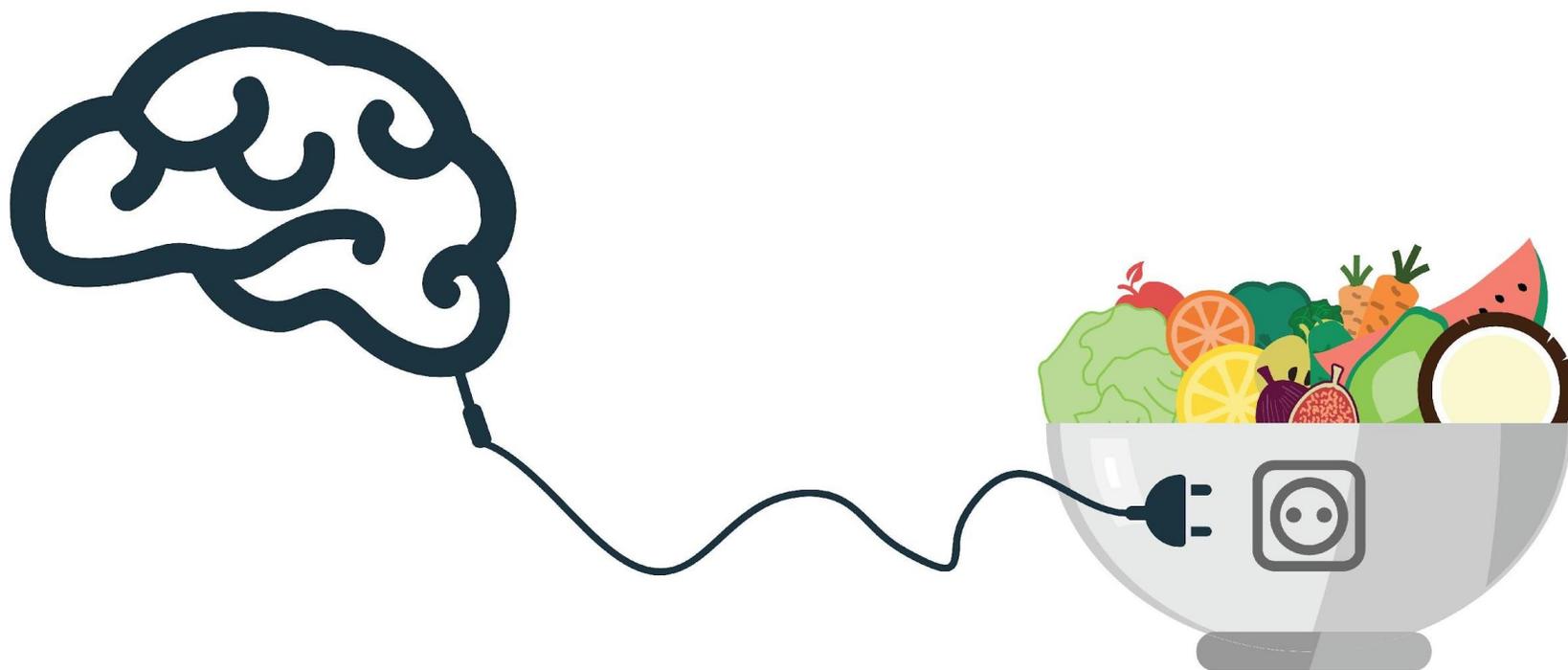
- Смешанные чувства: страх и гнев, напряженность и тревожность



Связь питания и ментального здоровья



Как воздействовать?





ЭКСПРЕСС-СКРИНИНГ ПИТАНИЯ **ХОП**

В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ...

ДА (3 балла) НЕТ (1 балл)

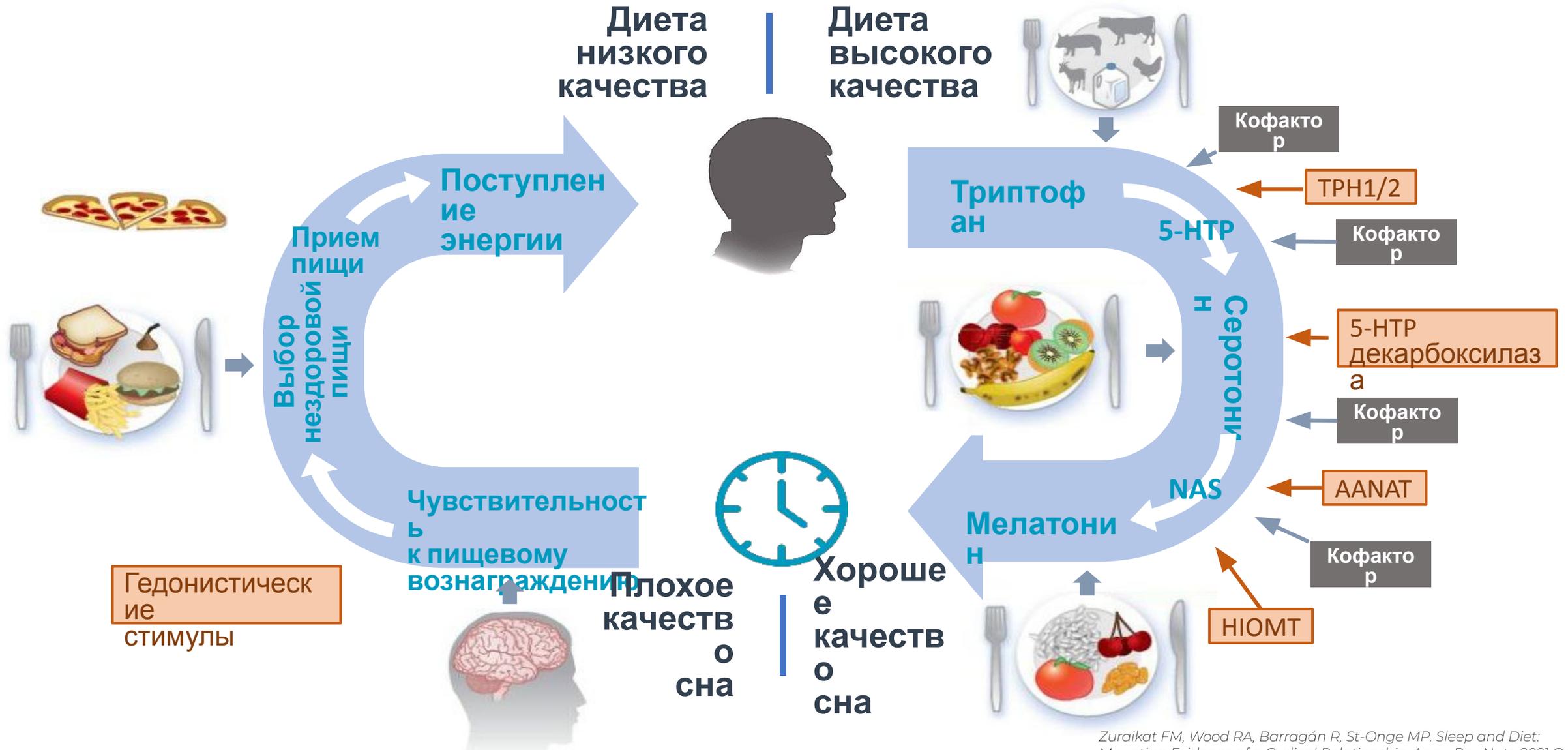
Х Последний прием пищи за < 2 часа до сна

О < 3 овощей в день

П > 2 перекусов в течение дня



Замкнутый круг: сон-питание



ЦВЕТ.РАЗНООБРАЗИЕ. КРЕАТИВНОСТЬ



25 грамм клетчатки в день – keeps your brain awake

СМОРЧКИ

РЕДИС

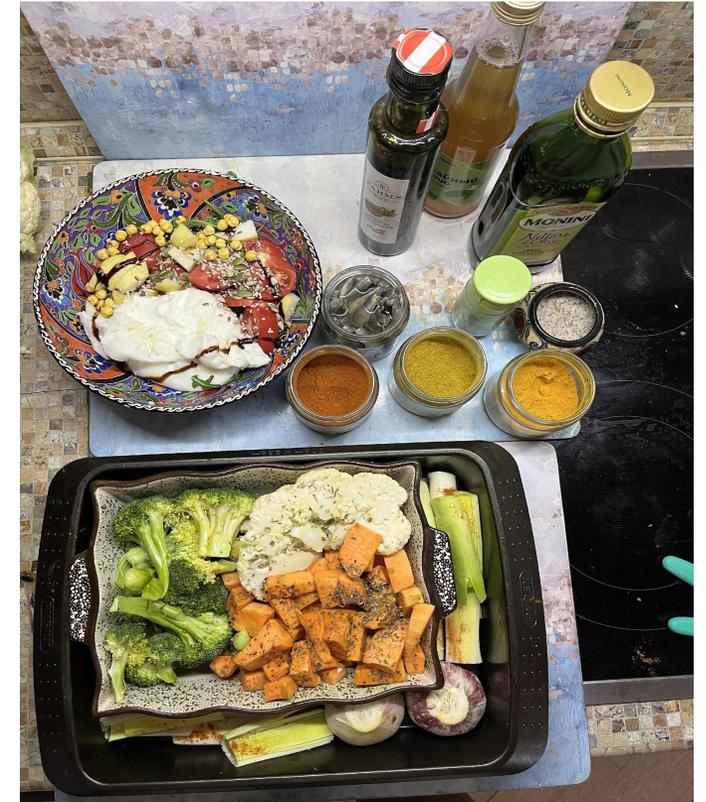
КРАПИВА

ПЕТРУШКА

ЩАВЕЛЬ

АВОКАДО

КАПУСТА



Berding K, Carbia C, Cryan JF. Going with the grain: Fiber, cognition, and the microbiota-gut-brain-axis. Exp Biol Med (Maywood). 2021 Apr;246(7):796-811.

Антидепрессивное питание

Топ-растительных продуктов

- Кресс-салат
- Шпинат
- Зелень горчицы, репы или свеклы
- Салат-латук
- Мангольд
- Свежая зелень (базилик, кинза, петрушка)
- Зелень цикория
- Помело
- Перец (болгарский)
- Кейл
- Тыква
- Зелень одуванчика
- Цветная капуста
- Кольраби
- Краснокочанная капуста
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Папайя
- Лимон
- Клубника

Топ-животных продуктов

- Устрицы
- Печень и субпродукты (селезенка, почки, сердце)
- Потроха домашней птицы
- Моллюски
- Мидии
- Осьминог
- Краб
- Тунец
- Корюшка
- Рыбная икра
- Минтай
- Лобстер
- Радужная форель
- Лосось
- Сельдь



Chat GPT VS специалист

BE Составь план питания для человека которые не ест мясо и рыбу, чтобы не было недостатка витаминов В и С

И распиши в каждом меню что заменяет и какие витамины получаем

 План питания для вегетарианца, обеспечивающий достаточное количество витаминов группы В и витамина С, может включать следующие продукты:

1. Завтрак:

- Овсянка с ягодами (клубника, голубика, малина) и орехами (грецкие орехи, миндаль)
- Обогащенный кальцием и витамином В12 растительный йогурт
- Цитрусовый сок (апельсиновый или грейпфрутовый)

Овсянка и орехи предоставляют витамины группы В, в то время как ягоды и цитрусов

2. Обед:

- Темпе или тофу с овощами (1 порция): 300 ккал
- Картофельное пюре с грибами и луком (1 порция): 250 ккал
- Салат из свежих овощей с оливковым маслом (1 порция): 150 ккал

3. Ужин:

- Бургер из нута и овощей в цельнозерновой булочке (1 порция): 450 ккал
- Запеченная картошка с кожурой (1 порция): 200 ккал
- Капустный салат с огурцами и морковью (1 порция): 100 ккал

4. Перекусы:

- Фрукты (1 порция): 100 ккал
- Орехи и семечки (30 г): 200 ккал
- Хумус с морковью и сельдереем (1 порция): 150 ккал

Итого: 2460 ккал

Это приблизительное значение калорий для предложенного меню. В зависимости от активности, возраста, пола и метаболизма потребность в калориях может варьироваться. Учитывайте инди Stop generating

Собери меню не больше 2000 калорий |

Нейронутрициология



nutrients

an Open Access Journal by MDPI

Perspectives on Neuronutrition in Prevention and Treatment of Neurological Disorders

Anastasiia V. Badaeva; Alexey B. Danilov; Paul Clayton; Alexey A. Moskalev; Alexander V. Karasev; Andrey F. Tarasevich; Yulia D. Vorobyeva; Viacheslav N. Novikov

Nutrients 2023, Volume 15, Issue 11, 2505



*biology and life
sciences forum*



Proceeding Paper

Precision Neuronutrition: Personalized Approaches for Optimizing Brain Health [†]

Viacheslav N. Novikov ¹, Anastasiia V. Badaeva ^{1,2,*}, Alexey B. Danilov ¹ and Yulia D. Vorobyeva ¹

Молекулярные мишени нейронутиологии

НЕЙРОЭПИГЕНЕТИКА

ПАТТЕРНЫ
ПОВЕДЕНИЯ

Нейровоспаление

**Дисбаланс
нейромедиаторов**

**Нарушение оси
кишечник-мозг**

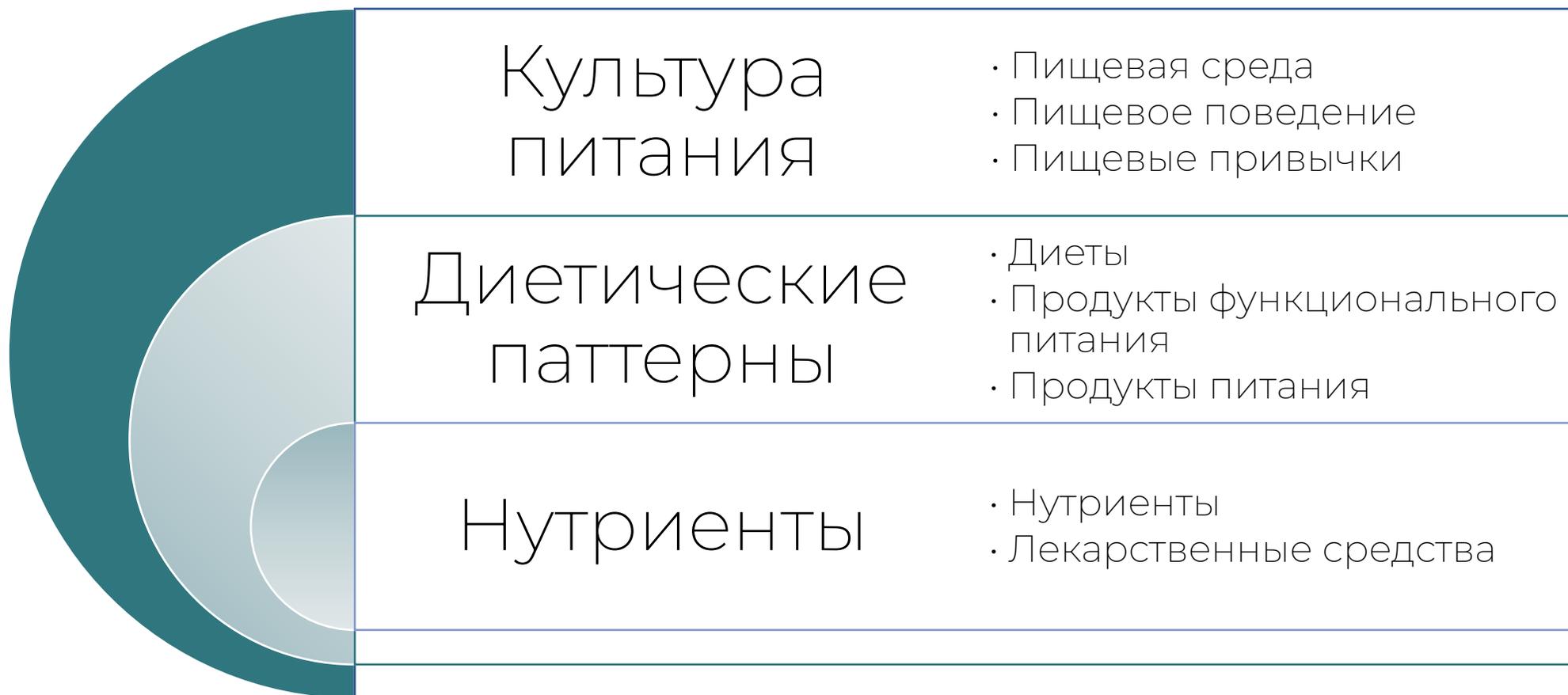
**Митохондриальная
дисфункция**

ИММУННАЯ
РЕГУЛЯЦИЯ

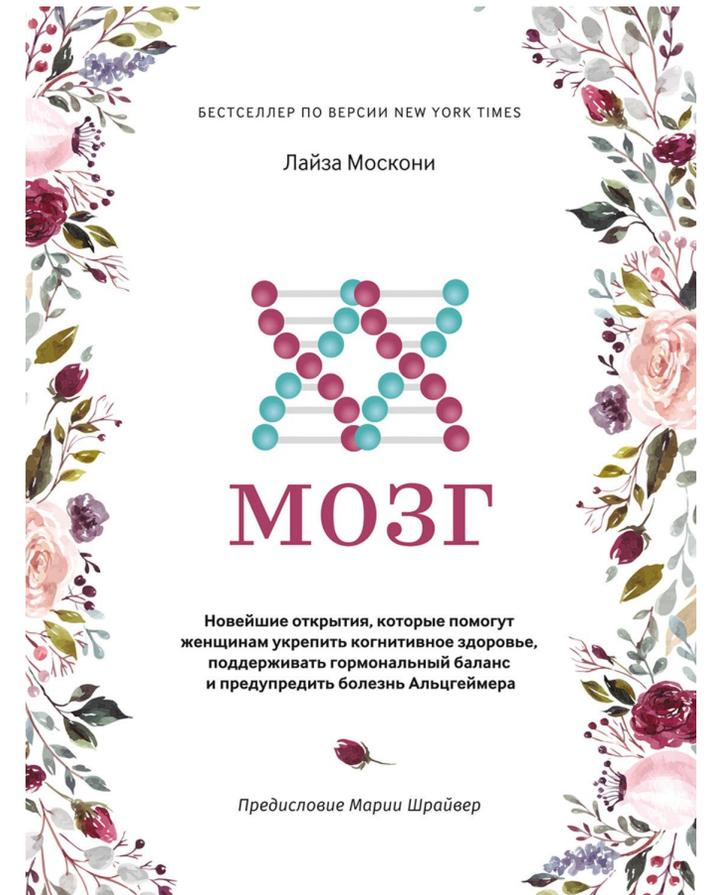
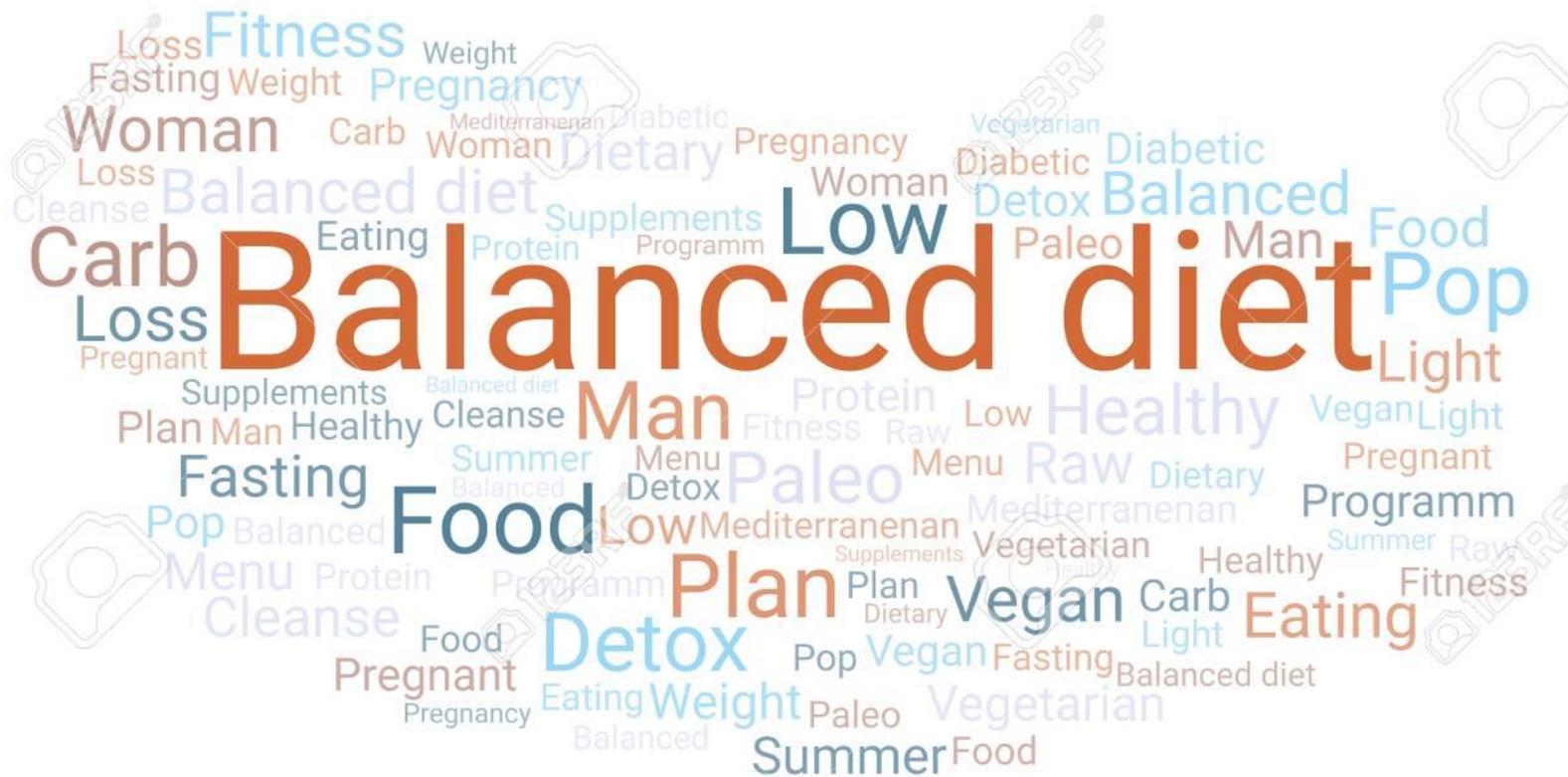
МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ
КОНТРОЛЬ



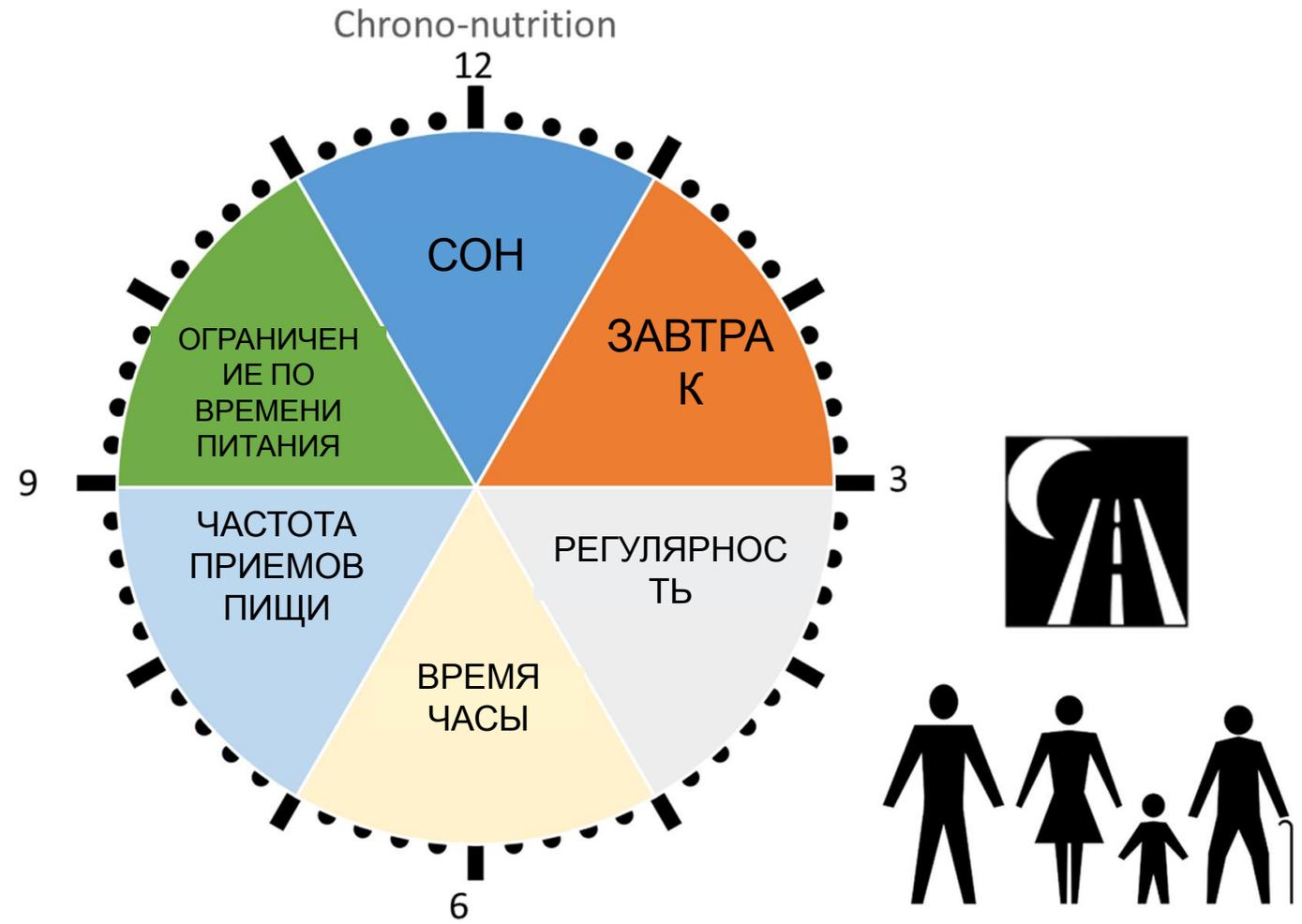
Нейронутрициологические воздействия



В мире, где полно трендов,
я хочу оставаться классикой



Три кита: время, частота и регулярность

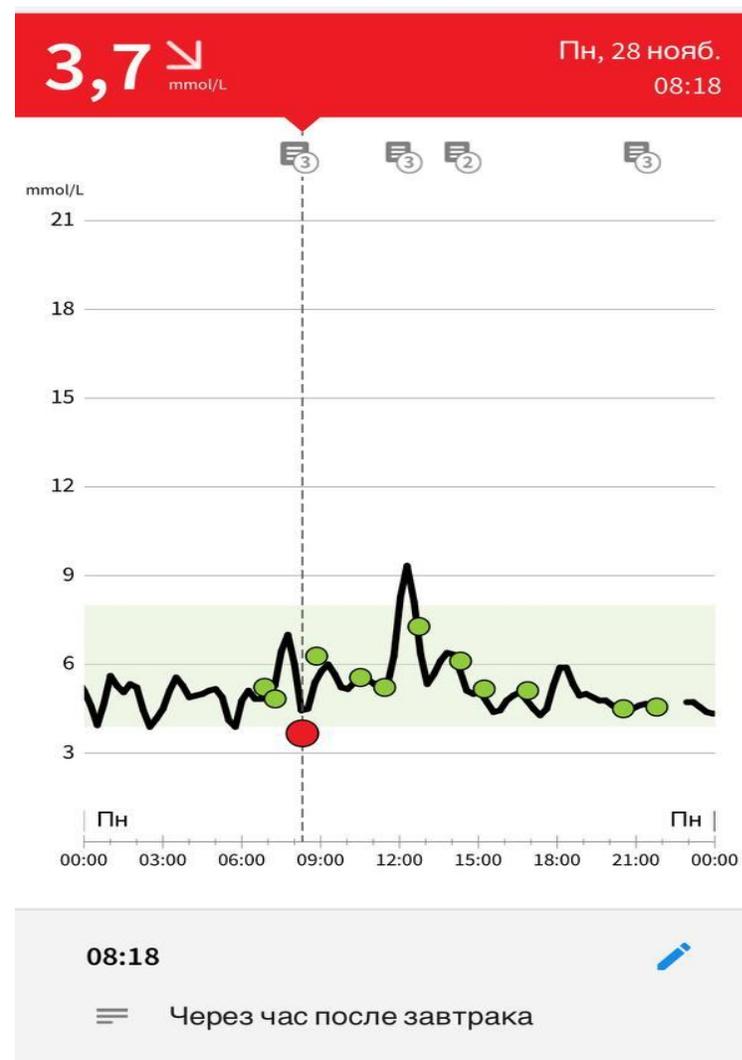


Непрерывный мониторинг глюкозы



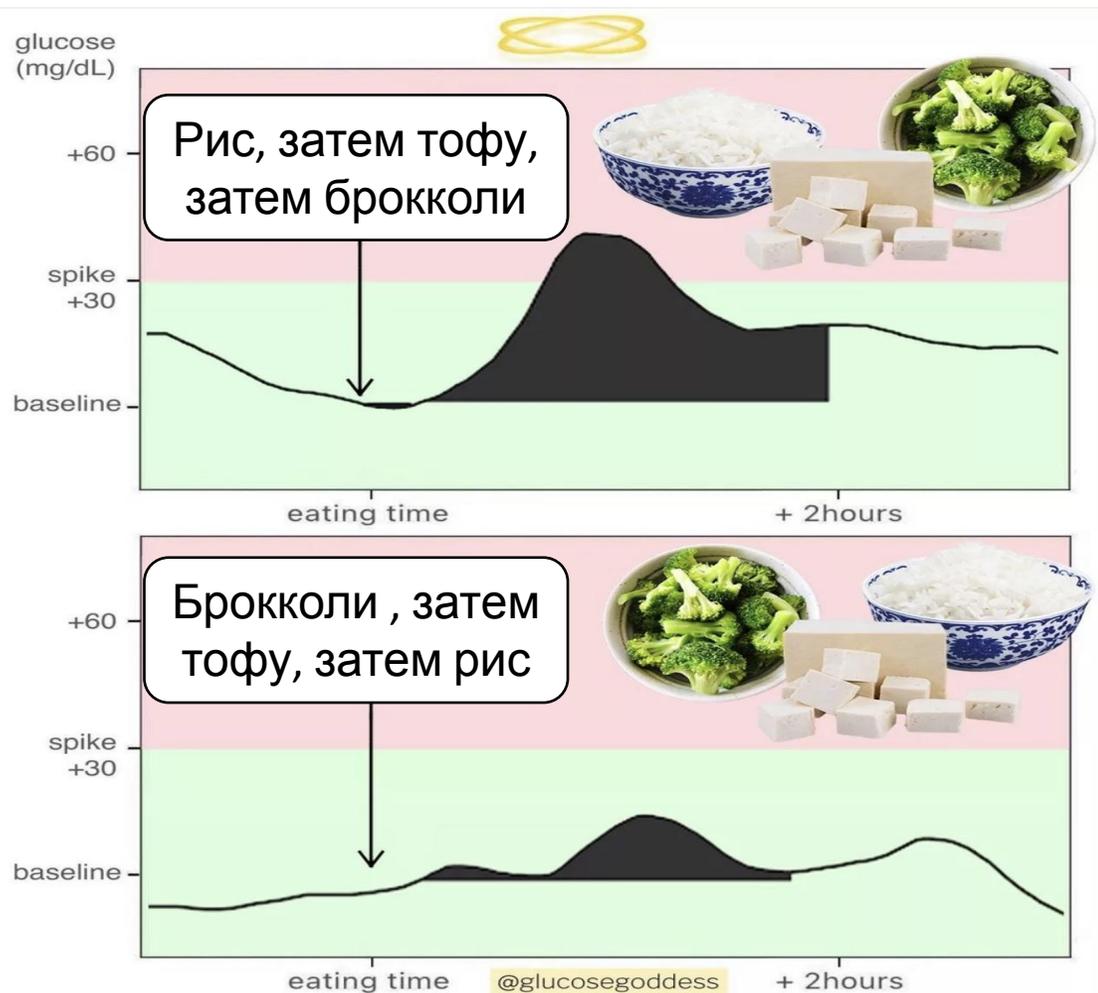
- ✓ Круглосуточное отслеживание показателей углеводного обмена
- ✓ Оценка ранних нарушений, влияющих на самочувствие и здоровье

Реакция на высокоуглеводный завтрак





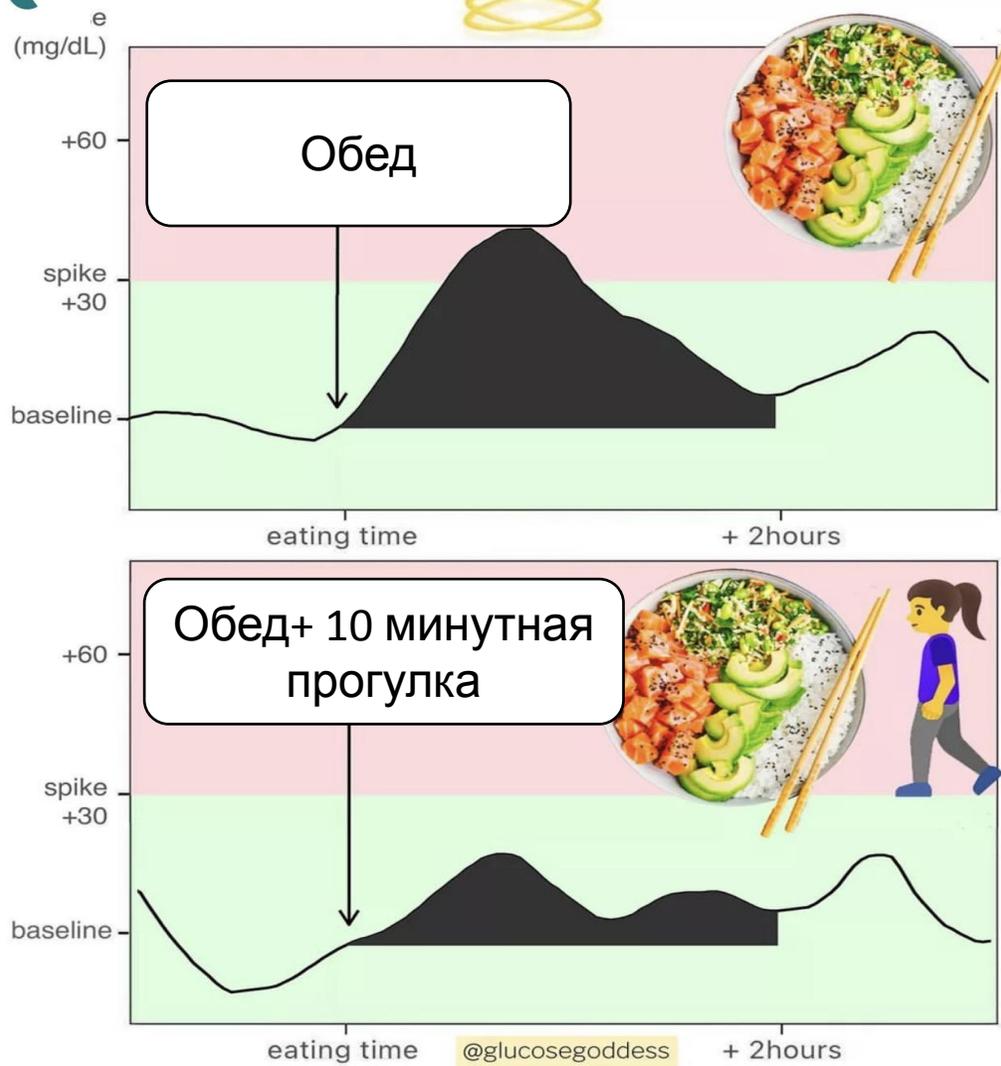
ПОРЯДОК ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



ВНАЧАЛЕ ПОКОРМИ
МИКРОБИОТУ,
ПОТОМ СЕБЯ



ДВИЖЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
ВКЛЮЧИТЕ
СВОИ МЫШЦЫ

Effects of Exercise Intensity on Postprandial Improvement in Glucose Disposal and Insulin Sensitivity in Prediabetic Adults ^{FREE}

Corey A. Rynders, Judy Y. Weltman, Boyi Jiang, Marc Breton, James Patrie, Eugene J. Barrett, Arthur Weltman ✉

The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Volume 99, Issue 1, 1 January 2014, Pages 220–228, <https://doi.org/10.1210/jc.2013-2687>

Published: 01 January 2014 Article history ▼

Интеллектуальное питание: выбор и привлекательность

ВОСПРИЯТИЕ КАК БОЛЕЕ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ И
РОМАНТИЧЕСКИМ ПАРТНЕРОМ



ЖЕЛАНИЕ ПРОБОВАТЬ
НОВЫЕ ПРОДУКТЫ/БЛЮДА

You are what you (are willing to) eat: Willingness to try new foods impacts perceptions of sexual unrestrictedness and desirability

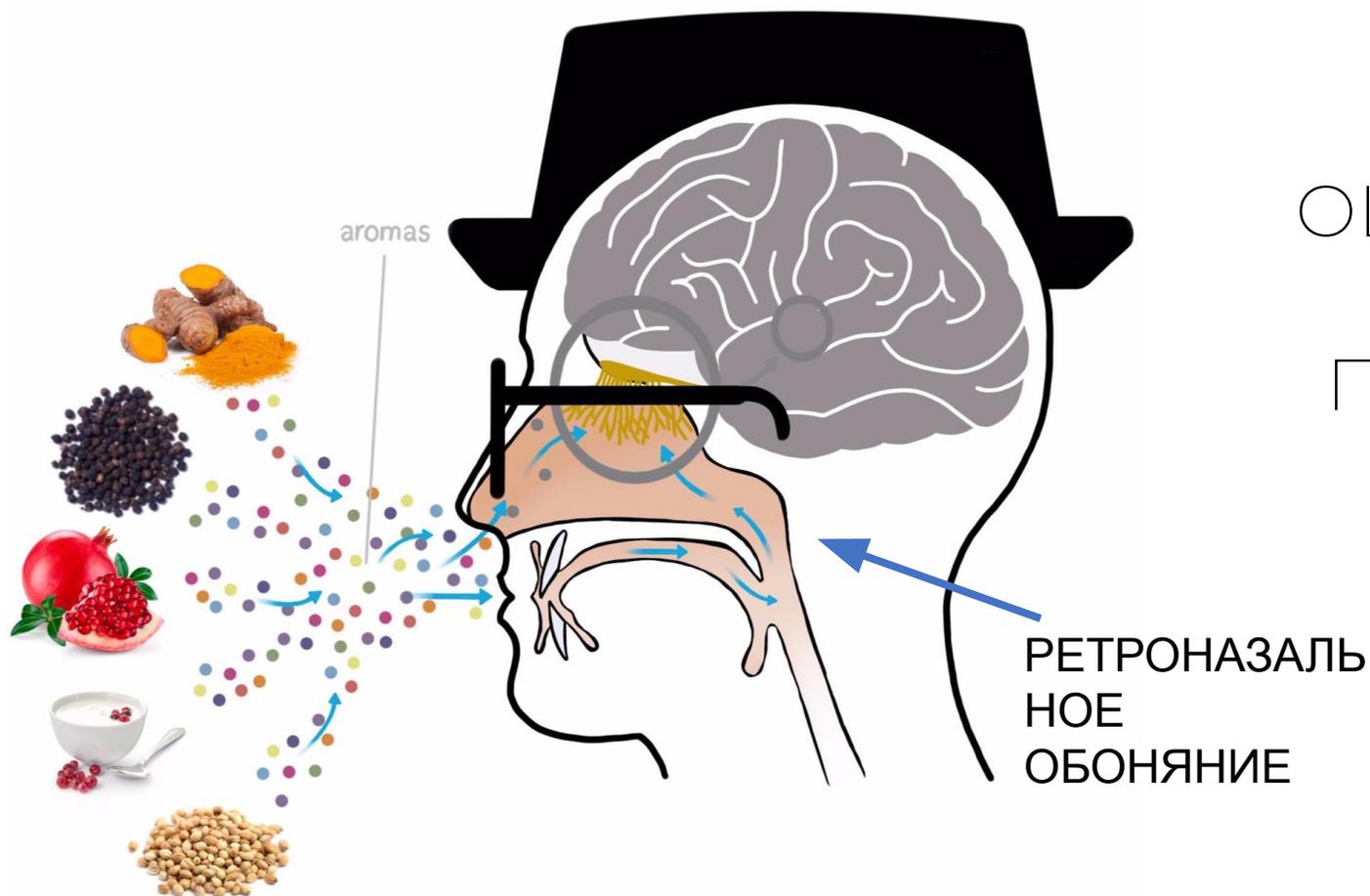
Hannah K. Bradshaw^{*1}, Summer Mengelkoch, Matthew Espinosa, Alex Darrell, Sarah E. Hill

Department of Psychology, Texas Christian University, 2955 S. University Drive, Fort Worth, TX 76129, United States



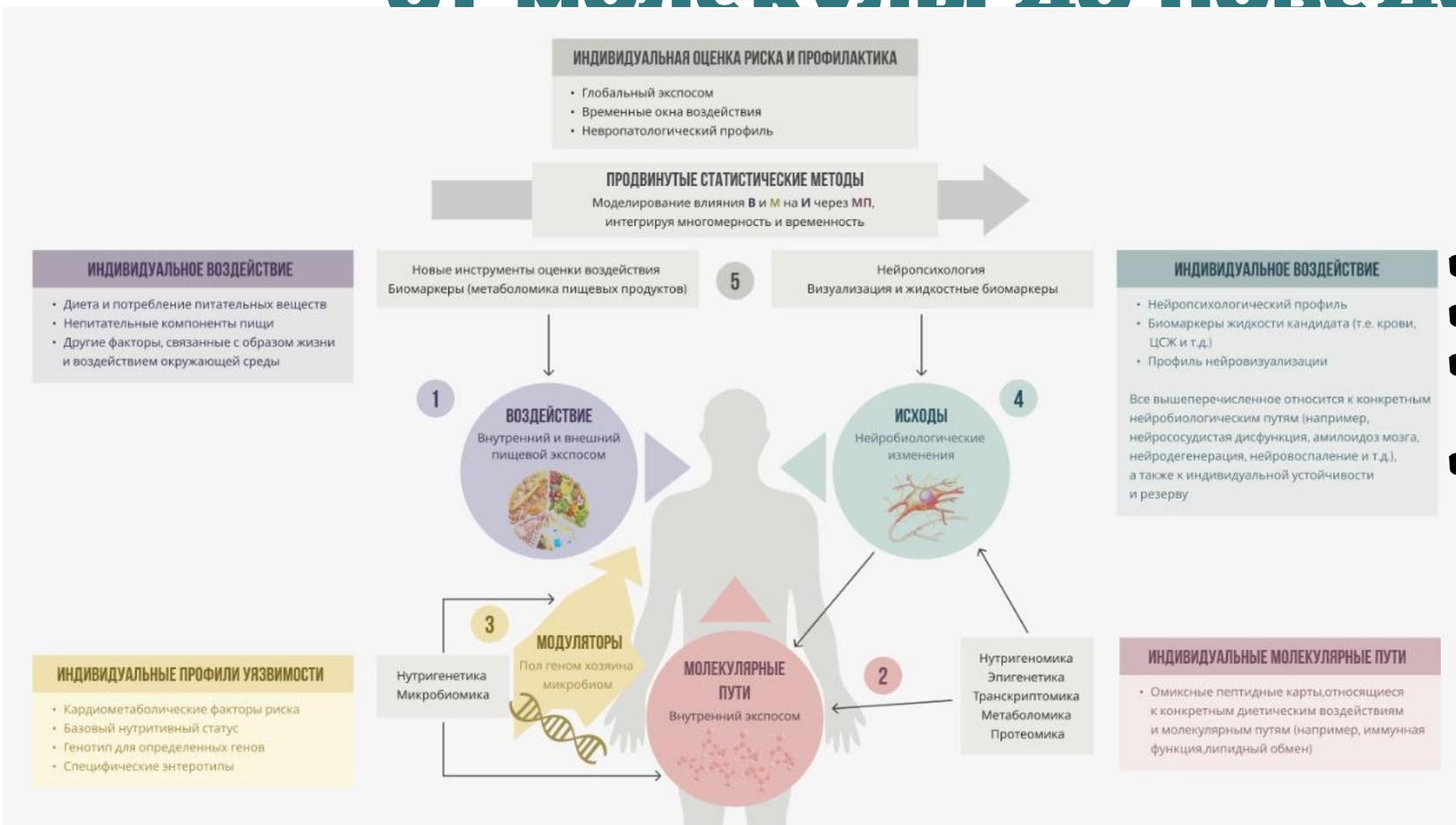


Нейрогастрономи Я



ОЩУТИТЕ ЗАПАХ ПИЩИ
ЧЕРЕЗ ВДОХ,
ПОЛУЧИТЕ ВКУСОВОЕ
ОЩУЩЕНИЕ
НА ВЫДОХЕ

Персонализированная нейронутрициология: от молекулы до поведения



- ✓ Средовые особенности
- ✓ Социальные профили
- ✓ Психологические особенности
- ✓ Биохимические профили



ИНСТИТУТ
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ
МЕДИЦИНЫ



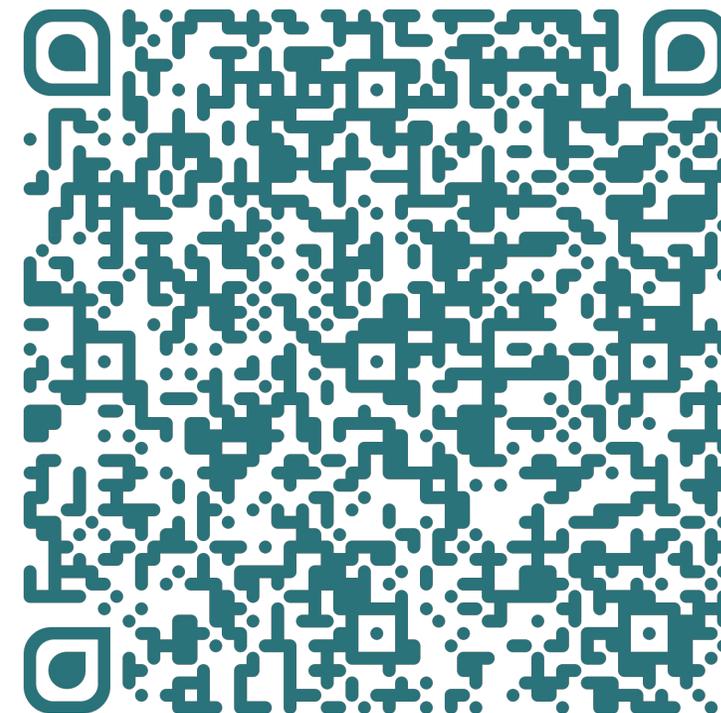
I МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ НЕЙРОНУТРИЦИОЛОГИЯ

Москва, Гибридный формат

20-21 июня 2024 года

Основные темы и направления Форума :

- Нейрогастрономия и гастрофизика
- Персонализированная нейронутрициология и здоровье мозга
- Лабораторная диагностика нутриентного статуса
- Ось кишечник-мозг и психобиотики
- Митохондриальная дисфункция и витамины
- Нейронутриенты при тревоге, депрессии, когнитивных нарушениях
- Pro-age нутрициология



**Ваша пища должна быть лекарством,
а ваше лекарство должно быть пищей**
Гиппократ



Telegram канал
Нейронутрициология