

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