

# Вредные продукты

- Сладости и изменения в мозге
- Уровень зависимости от еды сейчас
- Яйца и тестостерон

# Сладости и изменения в мозге

Всем привет! Поделюсь с вами бомбическим исследованием. Эта работа **впервые** строго, согласно всем стандартам научного знания демонстрирует главный нарратив из моего [курса по самодисциплине](#).

Опубликовано оно было [месяц назад](#) и без тени сомнения доказывает, что сладости и жир изменяют дофаминергическую активность в мозге, делая нас более предрасположенными к зависимостям.

## Что было известно до этого?

Раньше мы знали только о том, что, поедающие много сахара, имеют измененную функцию мозга. **Однако, возможно, дело тут не в сахаре, а в том, что определенные мозги «требуют» вредных продуктов.** Обвинить сахар напрямую было нельзя.

Ещё мы знали, что сахар в моменте способен вызывать всплески дофамина. Но одноразовый всплеск ещё ничего не значит. **Холодный душ тоже, например, провоцирует такие выбросы, вплоть до 250%-ого увеличения, но к нему мы не привыкаем и мозг наш от этого наркоманским не становится.**

Короче говоря, до недавних пор, паззл не был составлен до конца и научное сообщество очень хотело знать, что будет, если КОНТРОЛИРУЕМО добавлять сахар в рацион человека в течение долгого времени. **Изменится ли его мозг? Можно ли будет это изменение наблюдать «в прямом эфире»?**

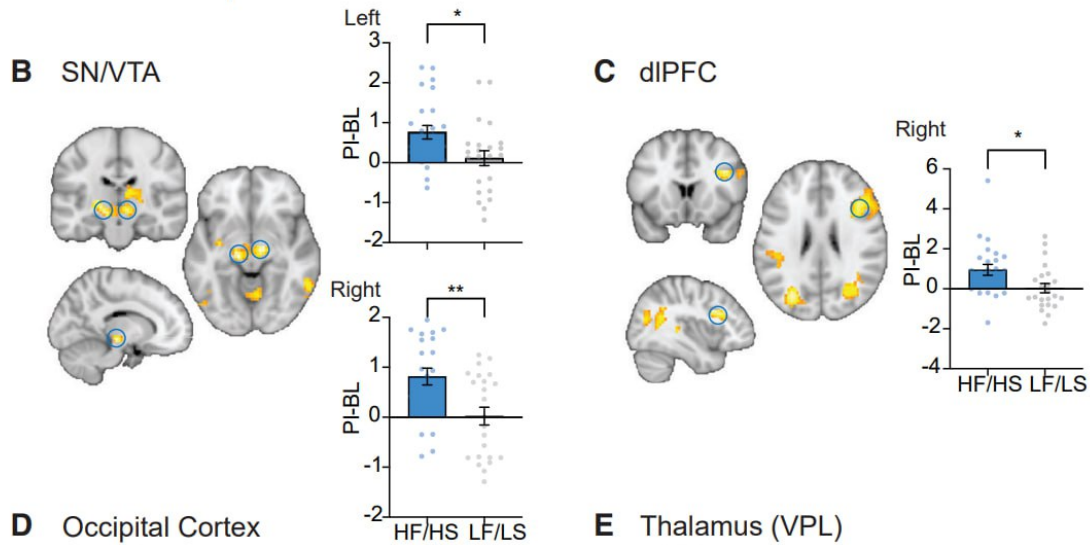
## Методология и результаты исследования

Чтож, испытуемых разделили на две группы, а затем 8 недель добавляли к их рациону пуддинг. Первой группе давали очень жирный и сладкий кекс, а второй – менее сладкий и менее жирный.

Через 8 недель обнаружилось, что мозг испытуемых из первой группы сильно поменялся. На графике синими столбиками обозначено, что некоторые разделы становятся

гиперактивными. Это как раз система вознаграждения. Дофамин.

## Food anticipation



**Иными словами, всего лишь 8 недель пудингов делают мозг около-зависимым.**

Теперь гораздо проще понимать такие [работы](#), в которых обнаруживается, что **потребление сахара в долгосрочную перспективу предрасполагает к более опасным зависимостям.**

Автор: Глеб

# Уровень зависимости от еды сейчас

Наверняка, многие из вас прошли мой курс по [самодисциплине](#).

В нём, как вы помните, я значительное время посвящаю тому, как **современное питание разрушает дофаминовую систему** и делает нас менее способными к самоконтролю.

В связи с этим, интересно видеть, как за последние годы обновилась наука.

Буду приводить данные из США, так как в странах СНГ такую статистику редко собирают, а о серьезном анализе речи вообще не идёт. *Поэтому прошу вас сделать скидку на разницу в популяциях самостоятельно.*

Во-первых, **потребление "наркоманской еды" возрастает**.

В 2021 году более половины всех калорий американцами потреблялось из [ультра-обработанной пищи](#). Это сахар, рафинированный жир и другие, уничтожающие дофамин вредные штуки. *А ещё ситуация ухудшается с каждым годом.*

Теперь шок-инфа. Неделю назад вышла поразительная [работа](#). Оказывается, целых 13(!) процентов престарелых американцев (от 50 до 80 лет) можно классифицировать как **зависимых от ультра-обработанных продуктов питания**.

*Среди подростков и детей эти цифры доходят до 17%. (!)*

Что имеют в виду ученые? А то, что, если этих бедняг отправить к психиатру, то в тот же день им будут поставлены диагнозы, а лечить их будут как тех, кто зависим от сигарет или алкоголя.

44% всех участников попали под 1+ критериев клинической зависимости, а, **у 17% наблюдались симптомы ломки, при попытке бросить обработанную пищу**.

В общем-то, все те механизмы, о которых я рассказывал в курсе – работают.

Раньше подобные данные ограничивались небольшими клиническими исследованиями **среди людей с лишним весом**. Тогда у них обнаруживали **состояния мозга, характерные для наркоманов**. Однако, кажется, теперь мы значительно расширяем дискуссию, и справедливо приближаемся к широкому признанию некоторых категорий

продуктов **лёгкими наркотиками**.

Однако, даже если вам неприятно думать о еде как о наркотике, не забывайте, что при условии постоянного потребления, ОДИН хот-дог способен уменьшить вашу продолжительность жизни **на 48 часов**, так что причин бросить современную еду – много.

Автор заметки: Глеб

# Яйца и тестостерон

Для тех, кто не понимает, почему яйца могут снижать тестостерон, объясняю.

Есть такая артерия, *тестикулярная* называется. Она подводит кровь к яичкам. Если по какой-то причине кровоток уменьшается, уменьшается и производство тестостерона и нарушается сперматогенез (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6408218/>), этого эффекта можно добиться даже через простое *нагревание*.

Яйца содержат очень много холестерина, как и другие продукты животного происхождения, и в долгую, да, это будет влиять на количество холестериновых отложений в артериях (холестериновых бляшек), в том числе в пениальной и тестикулярной артериях. Больше отложений - меньше кровоток - меньше тестостерон.

**Главный предиктор сердечного приступа - это эректильная дисфункция**, как раз потому что это касается холестериновых отложений в артериях, а пениальная артерия, как и тестикулярная, не многим меньше, чем коронарная артерия.

Средний возраст первого сердечного приступа - 64.5 лет у мужчин. Отложения начинают с раннего возраста, так что можно ожидать значительного падения кровотока у мужчин к тестикулам начиная лет с 40 (и это консервативно). В общем-то вы можете это в интернетах и сами узнать, но 70% мужчин начинают испытывать эректильную дисфункцию в 40 лет.

Поэтому да, если кушать много холестерина, то в долгую он будет снижать тестостерон. Можно только отчасти снизить его через спорт, омега3, клетчатку и прочие приколы, но всё равно, 6 яиц утром? Окей, это точно **перебор**.

Автор заметки: Глеб