

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»?**

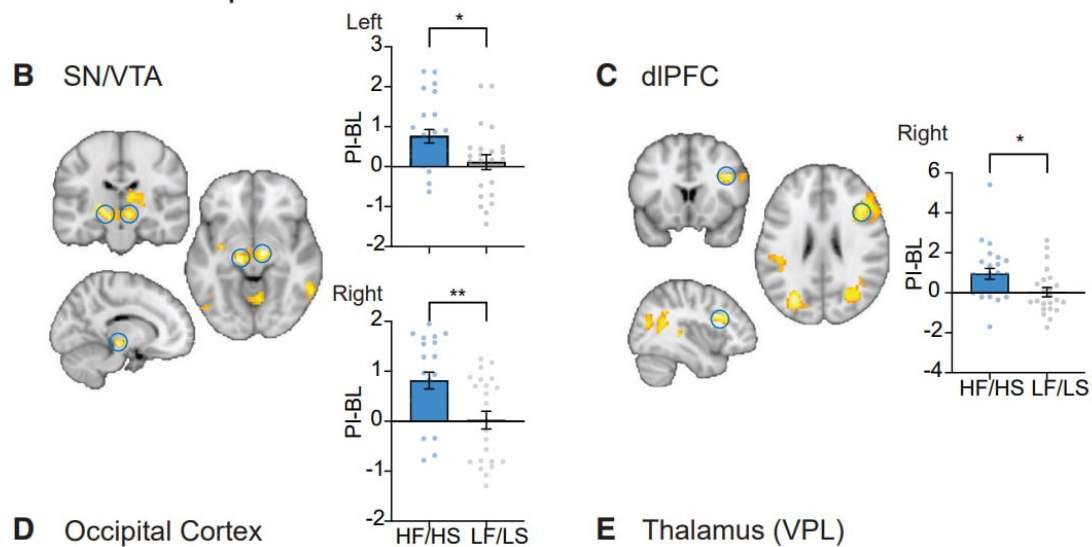
Методология и результаты исследования

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 кровотока - 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