

# 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»?**

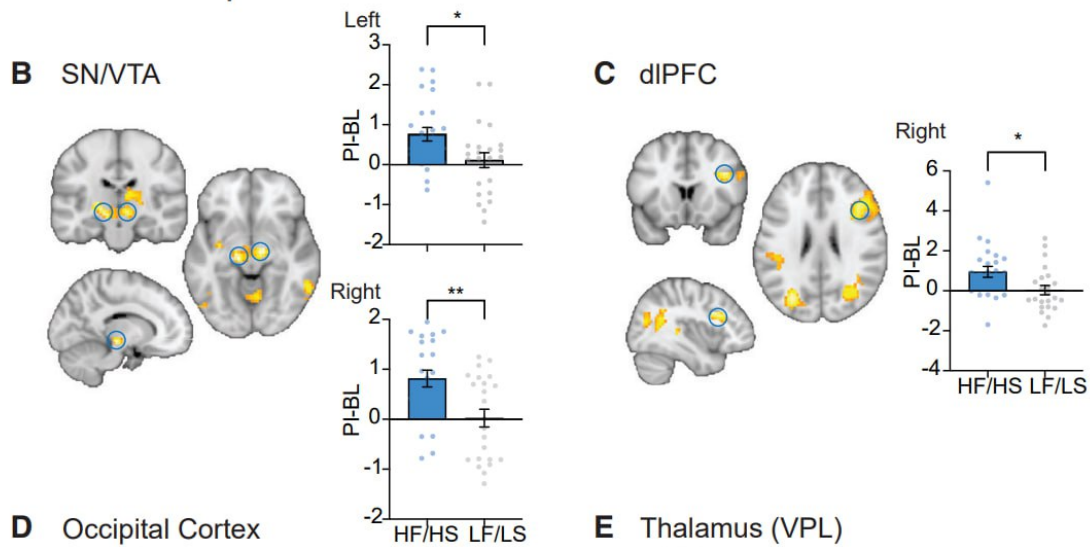
## Методология и результаты исследования

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

Revision #1

Created 26 May 2023 13:25:30 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:03:27 by Тимур