

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»?**

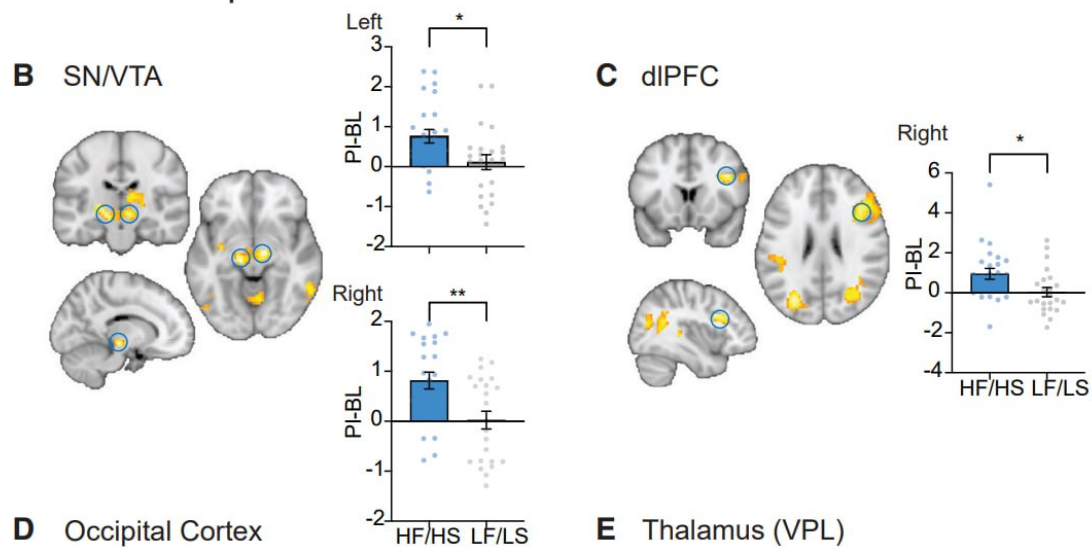
Методология и результаты исследования

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