

Употребление сладкого снижает умственные способности

Автор: Russian Washington
16 Мая, 2012 -



Профессор нейрохирургии Фернандо Гомес-Пинилья из Калифорнийского университета Лос-Анджелеса 15 мая опубликовал в журнале [Journal of Physiology](#) статью, в которой доказал, что употребление в пищу слишком большого количества сахара вредит умственным способностям.

К такому выводу ученого подтолкнула серия экспериментов на крысах. В течение шести недель грызунам давали раствор кукурузного сиропа с большим содержанием фруктозы и периодически заставляли проходить лабиринт с препятствиями. Одной из контрольных групп, кроме сиропа, давали повышающие мозговую активность жирные кислоты омега-3 в виде льняного масла и докозагексаеновой кислоты.

По окончании эксперимента, что лишенные жирных кислот зверьки были медленнее и испытывали явные сложности при прохождении лабиринта. Выученный маршрут они вспоминали с трудом. Кроме того, у подопытных крыс развились признаки резистентности к инсулину, который контролирует уровень сахара в крови и регулирует функции мозга. Ученые заключили, что поглощение большого количества фруктозы мешает инсулину контролировать, как клетки используют и хранят сахар, необходимый для обработки мыслей и эмоций. Об этом пишет Телеграф.

- Диета с высоким содержанием фруктозы вредит мозгу, а также телу, - отметил Гомес-Пинилья. - Но добавление омега-3 жирных кислот в пищу может помочь свести ущерб к минимуму.

[Source](#)