

تأثیر باورنکردنی شکر بر مغز

تازه ترین مطالعات دانشمندان نشان می دهد که مصرف زیاد شکر تأثیر منفی شبیه به استرس بر مغز دارد.



تازه ترین مطالعات دانشمندان نشان می دهد که مصرف زیاد شکر تأثیر منفی شبیه به استرس بر مغز دارد.
تصویر تأثیر باورنکردنی شکر بر مغز

به گزارش جام جم آنلاین، دانشمندان یک آکادمی تغذیه در هند و دانشگاه "New South Wales" استرالیا با انجام آزمایش روی موش های آزمایشگاهی به این نتیجه رسیده اند.

این پژوهشگران موش ها را به 4 دسته تقسیم کردند. دسته اول را در معرض اضطراب و استرس قرار دادند. به دسته دوم مقادیر زیادی شکر خوراندند. دسته سوم را هم در معرض استرس قرار دادند و هم به آنها شکر خوراندند و تغذیه عادی را برای دسته چهارم ادامه دادند.

نتیجه آزمایش این بود که موش های دسته اول و دوم تغییرات مغزی مشابهی داشتند و دسته سوم این تغییرات را به صورت واضح تری نشان دادند در حالی که دسته چهارم هیچ تغییری در عملکرد مغزی خود نداشتند.

این تغییرات مغزی شامل ترشح هورمون کورتیزول معروف به هورمون استرس است که افزایش آن موجب مرگ سلول های عصبی می شود و به مرور زمان عوارضی مانند از دست دادن حافظه و اختلالات شناختی را به دنبال خواهد داشت.

با توجه به این مطالعات، دانشمندان بر کاهش میزان شکر دریافتی کودکان تاکید می کنند زیرا زیاده روی در خوردن شکر تأثیرات منفی روی عملکرد مغز خواهد داشت.