

Достаточно интересная [статья на русском](#) про влияние джанк-фуда на человека . Точнее его влияние на мозг человека. Статья основан [на вот этом исследовании](#) (опубликовано 22.03.2023). Рассматривается как формируются сигналы, как тренируются нейросетей в мозге человека. Ассоциативное обучение основано на дофиминовом способе формирования связей нейронной сети человека. Рассматривался вопрос почему людям тяжело отказаться от джанк-фуда типа чипсов или сладостей. Опыты проводились при помощи фМРТ и отслеживалась реакция продукты с высоким содержанием жира или сахара.

Для тех, кто не хочет читать, вот часть эпилога:

*«Опыты и анализ фМРТ показал, что мозг человека значительно сильнее реагировал на продукты с высоким содержанием жира или сахара (HF/HS) после предварительного длительного употребления подобных продуктов. Это особенно активировало дофаминергическую систему, область мозга, отвечающую за мотивацию и вознаграждение.*

*После длительного употребления HF/HS мозг буквально перестраивается и учится отдавать предпочтение именно такой пище, так как ее употребление результирует в виде вознаграждения (проще говоря, мы едим чипсы — они вкусные — мы получаем удовольствие).*

*Проблема в том, что нейронные связи, которые формируются ввиду изменения рациона путем увеличения HF/HS (как это было с испытуемыми в ходе исследования) не «исчезают» быстро. Следовательно, даже после прекращения употребления в пищу HF/HS продуктов, желание их есть будет сохраняться еще долго. Ведь эти нейронные связи являются результатом не запоминания, а именно обучения.»*

*«...точно зная, что происходит в мозге такого пациента, можно разработать методику манипулирования нейронными процессами, дабы снизить или нивелировать нейронную активность, вызываемую потреблением вредной пищи.»*

Как дополнительный материал (научпоп), где понятным языком объясняется что и как работает относительно пищеварения, можно посмотреть книгу Е. В. Мотовой «Мой лучший друг - желудок. Еда для умных людей».