Почему мы не можем остановиться, когда кушаем сладкое? Эта информация дала мне понять, что очень даже реально отказаться от тортиков, шоколадок и прочего

⠀

Сахар, попадая на язык, активирует вкусовые рецепторы сладкого - возбуждение рецепторов приводит к активации коры головного мозга - она распознает то, что мы съели что-то приятное для нас, то есть включается так называемая «система поощрения». Она отвечает на вопрос «Нам нужно это ещё?» потому что организм воспринимает сладость, как что-то необходимое и вкусное. И тогда мы едим ещё и ещё

⠀

Также в сладком есть дофамин, который вызывает зависимость (как алкоголь и сигареты), поэтому нам всё время хочется больше. Всё это взаимосвязано

⠀

Факт: Новая еда вызывает у нас радость, но если есть её каждый день? Тогда дофамин перестанет вырабатываться вовсе. И мы потеряем удовольствие от съеденного. Так организм говорит нам, что еда должна быть разнообразной и включать разные микро и макроэлементы

⠀

Итак, вместо обеда вы можете съесть кусок торта. Если вы редко едите сахар, то организм посчитает, что вы съели полезную еду и вы получите огромное удовольствие. Но если вы много съедаете сахара, то уровень дофамина будет каждый раз скакать и снизится. И в конце концов получится поедание сладостей без удовольствия, но с зависимостью от него и с + килограммами

⠀