



Неправильное питание влияет на работу МОЗГА

Вредная пища ухудшает память и способность к обучению

Область мозга, отвечающая за обучение, память и психическое здоровье, — гиппокамп — может быть меньше у любителей нездоровой пищи — например, сладких напитков, фастфуда, соленых блюд. Эту закономерность [установили](#) ученые из Медицинской школы Университета Дикина, Австралия.

Ранее исследования зависимости питания и размеров гиппокампа проводились только на лабораторных мышах. На этот раз австралийские ученые использовали магнитно-резонансную томографию (МРТ) для измерения объема гиппокампа у людей и сопоставляли результаты с типом питанием участников исследования. Оказалось, что у всех, кто предпочитал нездоровую пищу, гиппокамп был меньше, чем у приверженцев сбалансированного питания.

Несмотря на то, что исследование проходило среди взрослых старше 60 лет, специалисты убеждены, что полученные выводы актуальны для людей любого возраста. Более того, они крайне важны для детей и подростков, так как влияние неправильного питания на размеры мозга может затруднить их обучение и психическое развитие.