



كيف يؤثر السكر على الدماغ؟

عندما تأكل شيئاً غنياً بالسكر ت يتنبه دماغك وحليماتك الذوقية وأمعائك. تفعيل نظام المكافآت هذا لا يختلف عن كيفية معالجة الأجسام للمواد التي تسبب الإدمان كالكحول أو النيكوتين – فكمية زائدة من السكر ترفع نسب الدوبامين وتزيد من شهيتك. تشرح لنا “نيكول أفينا” لماذا يجب أن نتمتع بالحلويات بشكل معتدل.

راجعه رشيد لعناني

(تمت الترجمة في إطار مشروع TED للترجمة المفتوحة)