

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Dezorientujący powab słodczy

Jakby mało nam było tego, że cukier nas tuczy, badacze z Los Angeles przekonują właśnie, że słodczy w postaci popularnego syropu glukozowo-fruktozowego z kukurydzy nas dodatkowo jeszcze ogłupia. Do długiej listy czynności, które źle robią nam na głowę dochodzi więc spożywanie bardzo wielu sztucznie słodzonych potraw i napojów. Mam wrażenie, że odkrycie jest nieco spóźnione, powinniśmy się byli tego domyślić wcześniej, obserwując jak katastrofalne skutki dla umysłu przynosi "słodzenie" sobie nawzajem, nawet bez syropu i kukurydzy.



Zanim jednak przejdę do tematu słodzenia rozumianego jako nieuzasadnione pochwały, zatrzymajmy się na pierwszym, potwierdzonym właśnie naukowo stwierdzeniu. Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles pisali o nim w jednym numerze czasopisma "Journal of Physiology". Swoje doświadczenia przeprowadzili na szczurach, ale jak powszechnie wiadomo chemia mózgu tych zwierząt jest na tyle podobna do naszego, że obserwacje można z dużym prawdopodobieństwem uznać za aktualne i u człowieka.

Przed rozpoczęciem eksperymentów szczury nauczono, jak pokonywać labirynt. Potem podzielono je na dwie grupy. Obie otrzymywały w wodzie znaczną ilość syropu. Szczury z drugiej grupy dodatkowo jednak dostawały w pożywieniu kwasy tłuszczowe omega-3, o których wiadomo, że wspomagają prawidłową pracę mózgu. Po sześciu tygodniach sprawdzono jak szczury pamiętają drogę przez labirynt. Okazało się, że te z pierwszej grupy radziły sobie zdecydowanie gorzej, natomiast dodatek kwasów omega-3 znacznie zmniejszył szkodliwe działanie fruktozy w przypadku szczurów z grupy drugiej.

Tani i bardzo słodki syrop glukozowo-fruktozowy, powszechnie używany w przemyśle spożywczym, od dawna już nie ma dobrej opinii. Uważa się, że jego stosowanie przyczyniło się do powstania plagi otyłości, zwiększyło też ryzyko cukrzycy i chorób związanych z podwyższonym poziomem cholesterolu. Teraz okazuje się, że fruktoza w tej postaci zaburza działanie neuronów, utrudnia uczenie się i zapamiętywanie. Można się pocieszać faktem, że kwasy omega-3 pomagają, trudno jednak zagryzać każdy łyk słodzonego napoju łośosiem, czy garścią siemienia lnianego. Trzeba się z syropem po prostu rozstać. Zanim będzie za późno.

W pewnej przenośni przydałoby nam się też ograniczenie "słodzenia" w życiu publicznym. Bo ono też utrudnia myślenie. Ok, czasem dla poprawy samopoczucia można ograniczyć ilość goryczy, którą mamy sobie do przekazania, ale pochlebstwa, klepanie po plecach i pewne formy niekoniecznie politycznej poprawności na dłuższą metę przynoszą więcej szkody, niż pożytku. Nadmiar słodczy dla "swoich" prowadzi dokładnie do tego samego, co syrop z kukurydzy, do ogłupienia i do utraty orientacji.

*Opracowała: Katarzyna Sowa-Lewandowska*

<http://laboratoria.net/felieton/15469.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z](#)

[bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**