Публикуем фрагмент интервью Президента РДА М. Богомолова газете "Аргументы и факты"
о влиянии питания матери во время беременности на пищевые привычки ребёнка во взрослом состянии.
Полный текст интервью читайте в газете.

Ученые уже опровергли максиму, что всё полезное не вкусно, а вредное – пальчики оближешь. На самом деле, вкус и аппетит ребенка формируется в основном ещё до рождения, и зависит от того, чем питалась его мать во время беременности. На днях австралийские ученые опубликовали данные о том, что сладкие и жирные продукты в питании будущих матерей особым образом влияют на мозг плода. Они программируют «систему наслаждения» ребенка так, что потом он будет предпочитать именно такую еду. И чтобы насытится, ему нужно будет больше сладкого и жирного.

Основу «системы наслаждения» образуют так называемые опиоидные и допаминовые рецепторы. Если вы чувствуете удовольствие, эти рецепторы у вас активированы эндорфинами, допамином и другими внутренними «наркотиками», которые вырабатывает наш мозг на самые разные воздействия. Удовольствие от еды и чувство сытости тоже запускают их синтез. Но когда рецепторы бывают тупыми, «наркотиков» нужно больше, а для этого нужно больше съесть сладкого и жирного. Именно такие туповатые рецепторы и формируются у детей, если их мать во время беременности любила сладости, фастфуд и прочий съедобный «мусор».

«Из того, что мы знаем о работе опиоидной системы мозга, так и должна меняться активность рецепторов, - говорит Михаил Богомолов, врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации. - И такие вкусы потом изменить очень тяжело. Легче поменять вероисповедание, чем пищевые привычки. Особенно это трудно у мужчин. Обычно они переходят на правильное питание только под страхом смерти - после того, как «гром грянул», после инсульта, инфаркта или другой тяжелой болезни».