



Специалисты из Университета Калифорнии выяснили, что употребление некоторых продуктов может сделать человека ленивым.

Неправильное питание снижает мотивацию. Такие выводы были сделаны в ходе эксперимента с лабораторными животными. Часть мышей в течение 6 месяцев кормили продуктами с высокой концентрацией простых сахаров (просеянной мукой), остальные ели полезную пищу со сложными углеводами. Оба рациона не отличались по количеству жира, белка и углеводов.

Первая разница между двумя группами стала заметна уже через 3 месяца. Мыши, которые питались вредной пищей, набрали лишний вес. А через 6 месяцев эксперты заметили, что рацион питания сказывался на мотивации животных, пишет The Los Angeles.

Всех животных предварительно научили нажимать на рычаг, чтобы получать сладкую воду. Постепенно специалисты усложняли для них задачу, и со временем для получения награды требовалось больше нажатий.

Те мыши, которые получали вредную пищу, делали большие перерывы и в два раза быстрее отказывались от его выполнения.

[Источник](#)