

第1段落

2020年の研究で、研究者たちはジャンクフードの食事が10代の脳に特に悪影響を及ぼす可能性があることを示した。それは子供の思考力、学習能力、記憶力に影響を与えうる。さらに、メンタルヘルスの問題にさえ関連している。良いニュースは、健康な脳を支える食品を選ぶことができるということだ。「脳は我々が持つ最も脂肪の豊富な臓器である」と、食事が脳に与える影響の専門家であるアレクサンドラ・リチャードソンは指摘する。「そして、脳はその脂肪をどこから得ているのか？ それは我々が体内に取り入れるものからだ」。しかし、すべての脂肪が同じというわけではない。我々の脳はオメガ3脂肪酸として知られる種類の脂肪を必要としている。これらの有益な脂肪は、魚や一部の油に含まれている。これらの脂肪は、脳細胞を取り囲む膜を作るのを助ける。脳細胞は、細胞同士を結びつけ、互いにうまく情報を伝達するために膜を必要とするのである。

第2段落

2005年のある研究で、リチャードソンと彼女のチームは、オメガ3のサプリメントを摂取した子供たちのメンタルヘルスが改善したことを示した。参加した117人の子供は5歳から12歳であった。全員が授業中に注意を払うことに問題を抱えていた。彼らはまた、読み書きにも苦勞していた。3ヶ月間にわたり、子供たちの約半数がオメガ3の錠剤を服用した。残りの子供たちは、脂肪を含まない見た目がそっくりの錠剤を服用した。このような効果のない「治療」はプラセボ(偽薬)として知られている。プラセボを摂取した子供たちと比較して、オメガ3の錠剤を摂取した子供たちは、注意力や、多動で衝動的な行動を制御する能力に改善が見られた。彼らの読み書きのスコアも上昇した。これは、生徒たちが授業により注意深く集中できるようになったことを反映しているのかもしれない。

第3段落

ジャンクフードは、健康な脳細胞を作るのに必要な良質な脂肪を含んでいないため、注意欠陥に関連する問題を引き起こす可能性があるというリチャードソンは言う。しかし、良質な脂肪を多く含む食品を食べることは、健康な脳を支えることができる。研究によると、運動はジャンクフードの悪影響を軽減する良い方法になり得ると、子供の脳と栄養の専門家であるカサンドラ・ロウは指摘する。運動をすると脳内で重要なことが起こる。脳の報酬系——特定の行動をしたときに快感を感じるシステム——が、食物の手がかり(合図)に対して敏感でなくなるのだ。科学者たちはなぜそうなるのか完全には解明していないが、その結果は良いことである。つまり、運動をすると高カロリーな食品があまり魅力的に見えなくなるのだ。「私たちは高カロリーな食品をそれほど報酬(魅力的)とは感じなくなる」とロウは説明する。

第4段落

子供たちへの「重要なメッセージ(教訓)」は何だろうか？ 多くの子供たちは、ジャンクフードが人を太らせ、身体的に不健康にする可能性があることをすでに知っている、とリチャードソンは言う。しかし、それが不健康な脳にもつながる可能性があることを理解している子供はほとんどいない。特に、ハム、揚げ物、市販の焼き菓子などの加工食品には、子供の体と脳が必要とする栄養素の多くが含まれていない。子供たちは、これらの食品がカロリーと化学物質ばかりで満たされており、身体的であれ精神的であれ、人間の健康を支えることはできない傾向にあることを理解する必要がある。