21.11.20作成

太りはじめた時に何が欲しくなったのか

↓

→ 脳の中の食欲中枢（視床下部）

というところがあっておかしくなるということがわかってきたんです

↓

何を食べるとおかしくなるのか

動物性脂肪 → 人間は動物性脂肪で脳が大きくなったんですけど、まさかこんなに食べるとは思わなかったんです。脳のエネルギーは糖です。脂肪はエネルギーにかわらず邪魔になって脳は困っています。

異性化糖 → エネルギーとして使われず、中性脂肪に変わる→脂肪細胞に蓄える（太る）

進化の中でこんなに便利になると人間は思っていなかったんです。工業化してすぐ食べられるものが多くなって、気付かぬうちに食欲が止まらず、体重が増えて行きます