

## TJEDAN MOZGA 2024

### Tribina – Neurogastronomija

Četvrtak, 14. ožujka, Medicinski fakultet, dvorana Čačković, Šalata 3, Zagreb

Za ovogodišnji Tjedan Mozga pridružite nam se u otkrivanju Neurogastronomije!

Panel tribina pod nazivom “Neurogastronomija” održat će se 14.03.2024. u 17:00h u dvorani Čačković na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu (adresa Šalata 3), a također joj možete pristupiti putem sljedeće poveznice za **Zoom**:

<https://zoom.us/j/92381048908?pwd=VG0wVDIBSTZaS0lVd3NCeGRDTVJJZz09>

Sudjelujte u diskusiji vodećih hrvatskih stručnjaka iz svijeta kulinarstva, nutricionizma, medicine i neuroznanosti, predviđene ne samo za nastavnike, studente i učenike, već i za širu javnost. Poslušajte kako naš mozak percipira različite okuse te kako se stvara informacija o slatkom, slanom, gorkom, kiselom i umami okusu. Uključit ćemo i miris, dodir i vid kao bitne dijelove doživljaja hrane. Proučit ćemo kakav odnos imaju centri za ugodu i nagradu u mozgu s doživljajem jedenja ukusne hrane te kako se to odražava na daljnju motivaciju za traženjem ukusne hrane. Nadalje, pričat ćemo o nastanku gladi i žeđi, osjećaju sitosti te kako razumijevanje tih procesa primijeniti u stvarnom životu. Pričat ćemo o mehanizmima kojima prehrambeni izbori utječu na kognitivne funkcije, za koje je pokazano da određen tip dijete ima neuroprotektivna svojstva, podržavajući moždano zdravlje i smanjujući rizik kognitivnog oštećenja. S druge strane, prikazat ćemo posljedice dugotrajne konzumacije procesuirane hrane i hrane bogate šećerom na povećanje razine upale u mozgu te povećanog rizika za različita oboljenja poput šećerne bolesti. Osvrnut ćemo se na mnoštvo praktičnih savjeta, poput toga kako lagano pripremiti ukusnu, a ipak zdravu hranu. Pridružite nam se dok istražujemo znanost iza kulinarskih užitaka te postavite pitanja koja Vas zanimaju.

Panelisti tribine su:

1. Chef David Skoko
2. Nutricionistica Margareta Bolarić Benković, mag.nutr.
3. Specijalistica endokrinologije i diabetologije, doc. dr. sc. Maja Baretić
4. Neuroznanstvenik doc. dr. sc. Dinko Smilović

Sudjelovanje na tribini je besplatno, vidimo se 14.03. u 17:00 sati!

