

تند غذا خوردن چه بلایی سرتان می آورد؟



مطالعه سال ۲۰۱۲ محققان لیتووانی نشان می دهد دیابت می تواند نتیجه احتمالی تند غذا خوردن باشد. دیابت نوع ۲ می تواند ناشی از مقاومت انسولین باشد، شرایطی که در آن سلول های بدن نمی توانند به درستی به هورمون انسولین واکنش نشان دهند.

مطالعه سال ۲۰۱۲ محققان لیتووانی نشان می دهد دیابت می تواند نتیجه احتمالی تند غذا خوردن باشد. دیابت نوع ۲ می تواند ناشی از مقاومت انسولین باشد، شرایطی که در آن سلول های بدن نمی توانند به درستی به هورمون انسولین واکنش نشان دهند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ به گفته محققان، تند غذا خوردن در بلندمدت با مصرف بالاتر کالری، اضافه وزن و افزایش ریسک ابتلا به برخی بیماری ها مرتبط است.

مطالعات نشان می دهند سریع غذا خوردن و خوب نجویدن غذا می تواند خطراتی برای سلامت داشته باشد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می شود.

دیابت

مطالعه سال ۲۰۱۲ محققان لیتووانی نشان می دهد دیابت می تواند نتیجه احتمالی تند غذا خوردن باشد. دیابت نوع ۲ می تواند ناشی از مقاومت انسولین باشد، شرایطی که در آن سلول های بدن نمی توانند به درستی به هورمون انسولین واکنش نشان دهند.

دکتر «تاکایوکی یاماجی» از دانشگاه هیروشیما ژاپن در این باره می گوید: «زمانیکه افراد به سرعت غذا می خوردند زود احساس سیری نمی کنند و در نتیجه بیش از اندازه غذا می خورند. تند غذا خوردن موجب نوساناتی در گلوکز شده که می تواند منجر به مقاومت انسولین شود.»

مشکلات قلبی

دکتر یاماجی در مطالعه خود به مدت ۵ سال به بررسی بیش از ۱۰۰۰ شرکت کننده پرداخت. شرکت کنندگان براساس سرعت غذا خوردن به سه گروه تقسیم شدند: آهسته، عادی و سریع. نتایج نشان داد گروهی که سریع غذا می خوردند در بالاترین رده ابتلا به سندروم متابولیک قرار داشتند که آنها را در معرض خطر جدی بیماری قلبی و سکته قرار می داد.

سندروم متابولیک می تواند شامل فاکتورهای پرخطری نظیر فشارخون بالا، کمبود کلسترول خوب یا HDL و اضافه وزن باشد.

طبق اعلام موسسه ملی سلامت آمریکا، در آینده سندروم متابولیک بر سیگار کشیدن پیشی گرفته و تبدیل به فاکتور پرخطر اصلی بیماری قلبی خواهد شد.

چاقی

مطالعات نشان داده اند که سریع غذا خوردن منجر به رضایتمندی کمتر از غذا و مصرف کالری بیشتر می شود که در نتیجه ریسک چاقی را به شکل قابل توجهی افزایش می دهد. تند غذا خوردن موجب می شود بدن نتواند احساس سیری را به موقع به مغز مخابره کند.

ریفلاکس معده

غذا نجویده ای که در حجم بالا به سوی معده جاری می شود می تواند منجر به ریفلاکس معده شود. عوارض مرتبط با آن شامل سوءهاضمه، سوزش معده، حالت تهوع، درد شکمی و مشکل در بلع است.

خفه شدن

هم کودکان و هم افراد بزرگسال ممکن است در نتیجه تند خوردن غذا و به اندازه کافی نجویدن، دچار خفگی شوند. صحبت کردن و خندیدن در طول غذا خوردن هم موجب افزایش ریسک خفگی در طول غذا خوردن می شود. /مهر