

## قند با مغز ما چه می‌کند؟

همه ما به خوردن غذاهای شیرین علاقه‌مندیم. ولی مصرف زیاد مواد غذایی قندی سبب اضافه وزن و چاقی، دیابت نوع ۲ و فساد دندان‌ها می‌شود.



همه ما به خوردن غذاهای شیرین علاقه‌مندیم. ولی مصرف زیاد مواد غذایی قندی سبب اضافه وزن و چاقی، دیابت نوع ۲ و فساد دندان‌ها می‌شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس دیلی، داشتن رژیم غذایی با قند بالا رفتار ما و مغز ما را تغییر می‌دهد و اثرات مخربی به دنبال دارد.

بدن ما با مصرف گلوکز به زندگی ادامه می‌دهد و مصرف این ماده برای بدن ضروری است. "گلوکز" یک کلمه یونانی به معنای "شیرینی" است.

گلوکز به نوعی سوخت سلولها است که بدن ما را تشکیل می‌دهند. غذاهای قندی منبعی سرشار از انرژی هستند. بنابراین مصرف غذاهای شیرین برای ما لذت بخش است.

پس برای به حداکثر رساندن بقا، مغز ما به مصرف غذاهای شیرین گرایش دارد.

زمانی که ما غذاهای قندی مصرف می‌کنیم، سیستم دوپامین مزولیمبیک در مغز ما فعال می‌شود.

دوپامین یک ترکیب آلی است که نقش حیاتی در بدن و مغز دارد.

دوپامین مهم‌ترین نقش را در ایجاد لذت دارد، افزایش دوپامین در مناطق خاصی از مغز که به مرکز پاداش معروف اند در فرد ایجاد حس سرخوشی می‌کند.

این ماده از خوردن قند حاصل می‌شود و بدن را به مصرف مجدد مواد قندی سوق می‌دهد.

دنیا امروز و صنعت غذا هم به سمت و سویی رفته که دور و اطراف ما سرشار از غذاهای شیرین است. متأسفانه مغز ما هنوز عملکردی مشابه با پیشینیان دارد و به شدت به خوردن مواد قندی علاقه دارد.

ولی سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که زمانی که بیش از حد قند مصرف می‌کنیم، چه اتفاقی در مغز می‌افتد؟

مغز ما به طور مداوم و از طریق فرآیندی به نام "انعطاف پذیری عصبی" (Neuroplasticity) خود را دوباره بازسازی و ترمیم می‌کند.

این بازسازی می‌تواند در سیستم پاداش مغز اتفاق بیفتد. فعال شدن مکرر در مسیر پاداش، در مغز توسط داروها و یا مصرف زیاد مواد قندی حاصل می‌شود و باعث تحریک مکرر در مغز و منجر به نوعی تحمل می‌شود.

در مورد غذاهای شیرین این بدان معنی است که برای به دست آوردن این احساس بدن به نوعی به خوردن مواد قندی اعتیاد پیدا می‌کند.

این نیاز به مصرف بیشتر قند به هنگام گرسنگی و استرس بیشتر می‌شود. به این ترتیب هوس بدن به مصرف بیشتر و بیشتر قند افزایش می‌یابد و دسته‌ای از نوروها به کنترل این رفتار می‌آیند.

آنچه که ما می‌خوریم بر توانایی ما در مقاومت در برابر وسوسه برای خوردن غذاها تاثیر می‌گذارد. ممکن است این امر عامل دشوار بودن در تغییر رژیم غذایی باشد.

در مطالعه ای که اخیراً انجام شده، از مردم خواسته شد که میزان علاقه خود به مصرف میان وعده های پرکالری را در زمان سیری و گرسنگی مورد توجه قرار دهند. نتیجه آن شد که افرادی که به طور منظم رژیم غذایی پرچرب و پر قند داشتند، نسبت به میان وعده های پرکالری حتی در زمان سیری تمایل بیشتری داشتند.

در نهایت می توان نتیجه گرفت که خوردن مرتب غذاهایی با قند بالا می تواند سبب افزایش تمایل بدن به مصرف بیشتر غذاهای قندی شود.

قند می تواند تشکیل حافظه را مختل کند و بخش هیپوکمپوس مغز را تحت تاثیر قرار دهد. هیپوکمپوس قسمتی از مغز است که مرکز یادگیری و حافظه است.

بررسی موش هایی که قند زیادی مصرف کردند نشان داد که این موش ها به خوبی قادر به یادآوری اتفاقات نبودند.

چگونه از مغز در برابر قند محافظت کنیم؟

سازمان بهداشت جهانی در این رابطه توصیه می کند که مصرف قند اضافی در رژیم غذایی را به پنج درصد کالری دریافتی در رژیم غذایی خود برسانیم که ۲۵ گرم (شش قاشق چای خوری) است.

از طرفی نباید نگران مغز بود زیرا قابلیت "انعطاف پذیری عصبی" مغز به آن اجازه می دهد که بعد از کاهش قند در رژیم غذایی، مجدداً تنظیم شود و به روند جدید عادت کند.