

اثر قهوه و شکر روی ذهن

یکی از دوستان من معتقد است وقتی نمی‌تواند روی موضوعی تمرکز کند و آن موضوع بسیار مهم و حیاتی است، با مصرف دم کرده فلان گیاه، تمرکز بهتری پیدا می‌کند و می‌تواند روی موضوع مورد نظر تمرکز کند.



یکی از دوستان من معتقد است وقتی نمی‌تواند روی موضوعی تمرکز کند و آن موضوع بسیار مهم و حیاتی است، با مصرف دم کرده فلان گیاه، تمرکز بهتری پیدا می‌کند و می‌تواند روی موضوع مورد نظر تمرکز کند. یکی دیگر از آشنایان تعریف می‌کرد فردی برای تمرین، دم کرده ی چند گیاه و میوه خشک را استفاده می‌کند.

آیا واقعا این موارد حقیقت دارد؟

عقاید و نظرات مختلفی درباره نوشیدنی‌ها یا غذاهایی که باعث افزایش تمرکز می‌شوند، وجود دارد. از قهوه گرفته تا شکر و پروتئین که معتقدند تمرکز را افزایش می‌دهد. حتی کار به جایی رسیده است که مکمل‌های غذایی خاصی برای این منظور به بازار آمده‌اند تا حافظه، توجه و عملکرد مغز را بهبود ببخشند.

اما واقعا در شرایطی که باید تمام ذهن متمرکز روی یک موضوع مهم باشد چه کمکی می‌توان به مغز و ذهن رساند؟ آیا واقعا مواد غذایی خاصی باعث تقویت هوشیاری و آگاهی می‌شوند و ما می‌توانیم با مصرف آنها و با خیال راحت در امتحان، مصاحبه شغلی یا کنفرانس شرکت کنیم؟!

اگر به صحبت‌ها و گزارش‌های متخصصان توجه کنیم، با اخبار خوب و بدی در این باره مواجه می‌شویم:

– اول این که نمی‌توان از تاثیر غذا روی ذهن و قدرت تفکر چشم‌پوشی کرد و حتما تاثیراتی دارد.
– دوم این که هیچ غذایی جادویی خاصی وجود ندارد که بتواند قدرت ذهنی افراد را به صورت معجزه آسایی افزایش دهد. بنابراین باید واقع‌گرا بود و به صورت مبالغه آمیز با این مساله برخورد نکرد.
اما یک خبر خوب و تازه در این زمینه وجود دارد و آن، این است که بعضی غذاها برای کوتاه مدت باعث افزایش تمرکز فرد می‌شوند و تحقیقات نشان می‌دهد فواید بعضی مواد مغذی مشخص شده است و بررسی‌ها برای اعلام نتایج نهایی ادامه دارد.

بعضی مواد که به نظر می‌رسد اثرات مثبتی روی ذهن دارند، به شرح زیر است، اما اینکه اثرات آنها چقدر مثبت یا منفی است، جای بحث دارد.

یک فنجان قهوه به همراه شکر

بسیار از مردم حاضرند قسم بخورند که قهوه همراه با شکر، در شرایطی که آنها به تمرکز فراوانی نیاز داشته‌اند، به کمک آنها آمده و کاملا موثر بوده است. افراد زیادی به این مساله و مسائلی از این قبیل باور دارند. معتقدند موادی مثل قهوه، چای، مواد شیرین مثل بستنی یا شیرینی‌جات و یا مواد غذایی که از هر دو ماده مذکور دارند، مانند شکلات و نوشیدنی‌های مقوی مثل لیموناد، ذهن آنها را باز و آماده تفکر بهتر می‌کند.

دکتر ویلسون، سخنگوی انجمن رژیم غذایی آمریکا معتقد است کافئین موجود در قهوه می‌تواند در رفع خستگی مفید باشد و به فرد انرژی بدهد؛ اما این اثر کاملا کوتاه مدت است و در اصل خصوصیات فردی است که طول مدت اثر یا واکنش نسبت به چنین موادی را تعیین می‌کند. بعضی از مردم با مصرف این مواد احساس بهتری دارند و به علت اثرات تحریکی این مواد، میزان ضربان قلب آنها افزایش می‌یابد، در حالی که بعضی دیگر احساس ناراحتی می‌کنند و عصبی می‌شوند. همین حالات ناراحتی و عصبی شدن می‌تواند تمرکز فرد را مختل و مساله را بغرنج‌تر کند.

حتی اگر فردی با مصرف این گونه مواد غذایی احساس بهتری داشته باشد، به هر حال بعد از رفع اثرات این مواد غذایی، دوباره به حالت قبلی برمی‌گردد و گاهی اگر این مواد بیش از حد مصرف شوند، مشکل ساز می‌شود؛ چرا که اثبات شده مصرف بیش از حد قهوه

به دلیل داشتن کافتین زیاد، باعث از بین رفتن تمرکز می‌شود.

از سوی دیگر، اثر شکر بر هوشیاری و آگاهی کمی پیچیده‌تر به نظر می‌رسد. این واقعیت وجود دارد که مغز از گلوکز به عنوان منبع اصلی سوخت استفاده می‌کند. در یک مطالعه که روی ۲۰ نفر انجام شد، از نوشیدنی شیرین یا کربوهیدرات‌ها استفاده شد و در هیچ کدام از آنها وضعیت حافظه به طور مشخص بهتر نشد.

تنها نتیجه‌ای که به نفع مواد شیرین تمام شد، این بود که غذاهای بسیار شیرین اثراتی سریع، کوتاه مدت و مثبت بر توانایی ذهنی دارند. پروفیسور گلد، استاد روان شناسی و علوم اعصاب دانشگاه ایلینویز معتقد است در کل گلوکز (قند) اثراتی بر حافظه و یادگیری دارد، اما دخالت دیگر فرآیندها مثل استرس و تفاوت فردی در سوزاندن گلوکز را نباید نادیده گرفت. او در آزمایش‌های خود به این نتیجه رسیده است که هر چه مقدار مصرف گلوکز بالاتر باشد، اثراتش بر روی حافظه بهتر و بیشتر می‌شود، اما وقتی به یک مقدار خاصی می‌رسیم، دیگر شرایط بهتر نمی‌شود و حتی بدتر می‌شود. حتی اگر گلوکز از یک حد بالاتر بود، حافظه مختل می‌شود.

دکتر محمد علی تقی پور