

هنگام عصبانیت شکلات بخورید



پژوهشگران انگلیسی مکانیزمی را یافتند که از طریق آن سطح پایین «سروتونین» منجر به بروز خشم می شود و نشان دادند که با خوردن شکلات و تخم مرغ می توان خشم را کاهش داد.

جام جم آنلاین: پژوهشگران انگلیسی مکانیزمی را یافتند که از طریق آن سطح پایین #171;سروتونین» منجر به بروز خشم می شود و نشان دادند که با خوردن شکلات و تخم مرغ می توان خشم را کاهش داد.

به گزارش مهر، بارها پیش آمده است که صبح ها با بدخلقی از خواب بیدار شده اید. اکنون گروهی از دانشمندان دانشگاه کمبریج نشان دادند که بدخلقی به دلیل سطوح انتقال دهنده عصبی سروتونین است که وقتی فرد غذا نخورده باشد نوسان می کند استرسی که در اثر این نوسان ایجاد می شود منجر به بروز خشم و عصبانیت می شود.

این محققان به منظور دستیابی به این نتایج با استفاده از رزونانس مغناطیسی، تاثیرات سطوح سروتونین مغز 30 داوطلب سالم را در پاسخ به تحریکاتی چون چهره های خشمگین، غمگین و یا بیانات خنثی بررسی کردند.

در طول این تحقیقات، دانشمندان سطوح سروتونین داوطلبان را با دستکاری رژیم غذایی آنها تغییر دادند و به خصوص با استفاده از #171;تریپوفان»، ماده ای که برای تولید سروتونین مطلوب است و به اندازه کافی در سفیده تخم مرغ، بعضی از ماهی ها و شکلات وجود دارد این دستکاری را انجام دادند.

سپس با مشاهده فعالیت نواحی مختلف مغز دریافتند که سطوح پایین سروتونین، کورتکس جلوپیشانی را برای کنترل پاسخ خشمی که در بادامه مغز ساخته شده است به شدت دچار مشکل می کند.

این دانشمندان در این خصوص توضیح دادند: #171;از دهه های قبل می دانستیم که #171;سروتونین» نقش مهمی در خشم و پرخاشگری ایفا می کند اما تنها از مدتی قبل فناوری را به دست آورده ایم که می تواند درون مغز را نگاه کند و روشی را که با آن این انتقال دهنده عصبی پالس های احساسی ما را تنظیم می کند مورد بررسی قرار دهد».

به گفته این محققان، هرچند این نتایج در مورد داوطلبان سالم به دست آمد باوجود این می توانند در خصوص علل بروز طیف وسیعی از اختلالات روانی که در آنها خشم یک عنصر مشترک است توضیح دهد.