

نوشیدنی های شیرین، داروی ضد استرس

افزایش انرژی ناشی از مصرف شکر به مغز این امکان را می‌دهد که کنترل خود را در برابر محرک‌ها حفظ کند افراد می‌توانند خود را هنگام استرس نسبت به نشان دادن عکس‌العمل‌های ناگهانی و بی‌اختیار کنترل کنند.



سلامت نیوز: افزایش انرژی ناشی از مصرف شکر به مغز این امکان را می‌دهد که کنترل خود را در برابر محرک‌ها حفظ کند افراد می‌توانند خود را هنگام استرس نسبت به نشان دادن عکس‌العمل‌های ناگهانی و بی‌اختیار کنترل کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پانا، نوشیدن نوشیدنی های شیرین سبب کنترل هیجان و استرس در افراد می شود.

این تحقیق روی یک گروه داوطلب انجام شد و طی آن به یک گروه شربت لیمویی که با شکر شیرین شده بود و به گروه دیگر شربتی که با شیرین کننده‌های مصنوعی شیرین شده بود، داده شد.

نتایج این آزمایش‌ها که از سوی پژوهشگران دانشگاه‌های کوئینزلند و نیوساوتولز انجام شده، نشان داد افرادی که نوشیدنی حاوی شکر نوشیده بودند هنگام قرار گرفتن تحت فشار عصبی، عملکرد بهتری داشتند.

این پژوهش که نتایج آن در مجله روانشناسی اجتماعی تجربی منتشر شده، همچنین نشان می‌دهد افرادی که از نوشیدنی که با شکر شیرین شده بود، نوشیده‌اند، کمتر از گروه دیگر هنگام کار چرت می‌زدند.

این دانشمندان همچنین پیشنهاد کردند افراد پس از پشت سر گذاشتن یک روز کاری پر از استرس بیرون منزل با مصرف نوشیدنی‌های شیرین، عصبانیت خود را در مواجهه با افراد خانواده کاهش دهند.