

## آیا بستنی اعتیادآور است؟

افرادی هستند که می‌گویند غذا برای آنها همانند دارو است اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای پرکالری مانند بستنی تأثیری مشابه مواد مخدر را بر مغز می‌گذارند.



افرادی هستند که می‌گویند غذا برای آنها همانند دارو است اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای پرکالری مانند بستنی تأثیری مشابه مواد مخدر را بر مغز می‌گذارند.

فارس نوشت: محققان انستیتو تحقیقات کایل برگر اورگون بررسی کردند که آیا خوردن بستنی به طور مداوم می‌تواند منجر به درخواست بیشتر و بیشتر مغز برای این ماده شود و پیامهایی را مبنی بر لذت بخش بودن این ماده غذایی بفرستد.

این تحقیق بر روی 151 بزرگسال و علائق غذایی آنها انجام شده و مغز آنها با نشان دادن مواد غذایی از جمله بستنی به آنها اسکن شده است.

به نوشته ABC واکنش مغز این افراد هنگام خوردن مایعات بدون مزه نیز سنجیده شده است و سپس به آنها بستنی داده شده است.

شرکت کنندگان که در دو هفته قبل از آن بستنی خورده بودند دست کم بر اساس اسکن‌ها لذت کمتری بردند.

بر اساس این گزارش اشخاصی که مواد غذایی پرچربی، پر قند و پرانرژی مصرف می‌کنند درست مانند مصرف مواد مخدر و الکل در برابر این مواد به گونه‌ای مقاومت پیدا می‌کنند.

همه شرکت کنندگان در این تحقیق دارای وزن سالم بودند و این تغییرات در مغز پیش از آغاز چاقی آنها مشاهده شده است.

جالب اینکه این تغییرات مغزی فقط در برابر بستنی و نه سایر مواد غذایی ناسالم مانند همبرگرها، سیب زمینی سرخ شده یا شکلات دیده نمی‌شود.

اگر چه تأثیرات بستنی بر مغز مشابه تأثیرات مواد مخدر است اما محققان تأکید دارند که این نشان دهنده اعتیادآور بودن بستنی نیست چرا که اعتیاد واقعی همراه با مقاومت بیشتر در برابر ماده و از دست دادن کنترل استفاده از مواد است.

با این حال بسیاری از شرکت کنندگان مصرف بستنی را عادی می‌دانند که اگرچه می‌دانند می‌تواند زیان آور باشد اما قادر به پیشگیری از آن نیستند.