



تأثیر شیمیایی غذاهای چرب بر مغز / رژیم پرچربی رفتار و احساس را تغییر می‌دهد

محققان کانادایی اعلام کردند که خوردن غذاهای چرب و شکرदार موجب تغییرات شیمیایی مغز می‌شود به نوعی که حذف کردن این غذاها از رژیم غذایی روزانه احساسی شبیه به قطع دارو را برای مغز به همراه دارد.

محققان کانادایی اعلام کردند که خوردن غذاهای چرب و شکرदार موجب تغییرات شیمیایی مغز می‌شود به نوعی که حذف کردن این غذاها از رژیم غذایی روزانه احساسی شبیه به قطع دارو را برای مغز به همراه دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر استفانی فولتن از دانشکده پزشکی دانشگاه مونترال به همراه همکارانش، گروهی از موشها را با رژیم غذایی کم چرب تغذیه کردند که تنها 11 درصد چربی داشت.

گروه دوم موشها از یک رژیم غذایی پرچرب استفاده کردند که 58 درصد آن را چربی تشکیل می‌داد. این روند طی شش هفته ادامه داشت و دانشمندان به بررسی این موضوع پرداختند که چقدر غذا بر شیوه رفتار حیوانات تأثیرگذار بود.

رژیم پرچربی موجب افزایش دور کمر گروه دوم تا 11 درصد شد اما موشها به طور کلی چاق نشده بودند. این گروه تحقیقاتی از تکنیکهای مختلفی برای ارزیابی رابطه میان تشویق کردن موشها با غذا و رفتار ناشی از آن و احساسات استفاده کردند.

آنها پس از آن مغز موشها را مورد بررسی قرار داده و دریافتند که مغز آنها پس از مصرف غذاهای چرب از نظر فیزیکی تغییر کرده است.

یکی از مولکولهای مغز که مورد بررسی قرار گرفته بود دوپامین بود که موجب می‌شود مغز با احساسات خوب به خود پاداش بدهد و مردم را به یادگیری نوع خاصی از رفتار تشویق می‌کند.

این ماده شیمیایی در انسانها، موشها و سایر حیوانات عملکرد مشابهی دارد.

در عوض CREB مولکولی در مغز است که فعال شدن ژنهای سهیم در عملکرد مغز ما را کنترل می‌کند، از جمله ژنهایی که باعث تولید دوپامین می‌شود. این مولکول همچنین در شکل‌گیری حافظه نیز سهمی برعهده دارد.

فولتون طی بیانیه‌ای اظهار داشت: این مولکول در مغز موشهایی که از رژیم چرب استفاده می‌کردند فعال‌تر بود و در این موشها همچنین سطح بالاتر از هرمون corticosterone که به استرس مرتبط می‌شود، مشاهده شد. این امر توضیح دهنده چرخه رفتار منفی و استرس است. تغییر رژیم می‌تواند علائم و نشانه‌های حساسیت و شرایط استرس را از بین ببرد.

نتایج این تحقیقات در مجله آن لاین چاقی بین‌المللی منتشر شده است.