

غذاهای روان‌پسند



تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که در شبانه‌روز، چقدر وقت‌تان صرف خوردن و آشامیدن یا فکرکردن به این دو موضوع می‌شود؟ سعی کنید یک روز، زمانی را که صرف آماده‌کردن یا خوردن غذا و فکر کردن در مورد این موضوع می‌کنید، ثبت کنید.

تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که در شبانه‌روز، چقدر وقت‌تان صرف خوردن و آشامیدن یا فکرکردن به این دو موضوع می‌شود؟ سعی کنید یک روز، زمانی را که صرف آماده‌کردن یا خوردن غذا و فکر کردن در مورد این موضوع می‌کنید، ثبت کنید. احتمالاً این زمان بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که صرف کارهای دیگر می‌کنید.

وقت زیادی از زندگی تمامی موجودات صرف به دست آوردن، تهیه و مصرف غذا و مایعات می‌شود اما آنچه بیش از این موضوع باورنکردنی به نظر می‌رسد، این است که چگونه آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم بر رفتارمان تاثیر می‌گذارد؟ این تأثیرات از چه نوعی است؟ در این مورد یک ضرب‌المثل فرانسوی می‌گوید: «#171 خوردن می‌تواند باعث آسان‌تر زندگی‌کردن انسان‌ها شود.» آیا این نظر درست است؟

تاثیر غذا بر روان

نتایج چند تحقیق نشان داده است خوردن یک وعده غذا یا نوشیدن آب می‌تواند بر سطح فعالیت، خلق‌وخوی فرد و عملکرد سرعت فکرکردن او تاثیر بگذارد. گاه خوردن یک غذای خاص یک جنبه از رفتار را افزایش می‌دهد و گاه باعث کاهش آن می‌شود. این موضوع به زمانی از روز که آن غذا خورده می‌شود و محتوای آن غذا بستگی دارد.

برای مثال، یک غذا با کربوهیدرات بالا، ماده تریپتوفان را افزایش می‌دهد و در نتیجه، سروتونین نیز بالا می‌رود. این افزایش می‌تواند باعث احساس خستگی بیشتر در فرد شود و گذر زمان به نظر کندتر برسد.

در آزمایشی که به همت چند نفر از روان‌شناسان آمریکایی به سرپرستی بونی اسپرینگ انجام شد زنان بعد از وعده غذایی با کربوهیدرات بالا، احساس خستگی را گزارش کردند اما آنها بعد از وعده غذایی که شامل میزان زیادی پروتئین بود این احساس را نداشتند.

همچنین اسپرینگ و همکارانش دریافتند خستگی بعد از مصرف غذا با کربوهیدرات بالا و سطح قند خون مرتبط نیست. در عوض، شروع خستگی با افزایش تریپتوفان در خون همزمان است.

دلایل روان‌شناختی ترجیح مزه‌ها

1- شیرین و شور:

ترجیح غذاهای شیرین بسیار بیشتر از مزه‌های دیگر است؛ این مساله فارغ از جنسیت، نژاد و ملیت است. علاوه بر انسان‌ها، بیشتر موجودات دیگر نیز غذاهای شیرین را به غذاهای دیگر ترجیح می‌دهند. بسیاری از موجودات دنبال طعم شیرین هستند.

غذاها و نوشیدنی‌های شیرین، باعث ذخیره قند و در نتیجه ایجاد کالری می‌شود. کالری انرژی بدن را تامین می‌کند و وجودش برای بدن ضروری است.

معمولاً در محیط‌های طبیعی، برای بیشتر موجودات از جمله انسان‌ها، کالری‌های گوارا به میزان کافی موجود نیست. در نتیجه ذخیره‌کردن منبع کالری‌ها برای بقای موجودات ضروری است.

یک مثال از چنین منبعی میوه رسیده و آبدار است که تامین‌کننده قند، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بدن است. اجداد ما نیز مزه شیرین را ترجیح می‌دادند.

مطمئناً برخی تجارب نیز می‌تواند در میزان ترجیح غذاها و نوشیدنی‌های شیرین تاثیر بگذارد. یکی از دلایل ترجیح مزه شیرین، ترجیح

دیگران است که ما با مشاهده، آن را می‌آموزیم.

بعلاوه، ما می‌دانیم نوزادان به غذاهایی بیشتر تمایل نشان می‌دهند که پاداش‌دهنده باشند یا از طریق آن بتوانند توجه بزرگ‌ترها را جلب کنند.

غذاهایی با مزه شیرین بیشتر از مزه‌های دیگر مورد توجه بزرگ‌ترهاست. چند بار از يك پدر یا مادر شنیده‌اید که این جمله را به کودک خردسالش می‌گویند: «اگر خوب باشی، بهت يك شکلات می‌دهم»؟

از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده است بزرگ‌ترین تاثیری که تجربه افراد برای ترجیح مزه شیرین دارد، خود مزه نیست، بلکه غذاهای خاصی است که ترجیح می‌دهیم شیرین باشند.

ما به يك لایه شکر افزوده شده به کباب یا تخم‌مرغ علاقه‌ای نداریم، اما اغلب بستنی یا كيك را بیشتر از تخم‌مرغ دوست داریم البته تجربیات آشپزی ما که با کشورهای دیگر متفاوت است، تعیین می‌کند که دوست داریم چه غذاهایی شیرین باشند.

برای مثال در کشورمان، شکلات معمولاً شیرین است، اما در مناطق سنتی مكزيك این‌گونه نیست. به عبارت دیگر، ترجیح دادن غذاهای معمولاً شیرین باعث تمایل ما به مزه شیرین می‌شود.

ترجیح دادن غذاهای شور نیز بسیار شبیه غذاهای شیرین است. بجز کودکان تازه متولدشده، بقیه افراد و بیشتر موجودات نمك را دوست دارند. به نظر نمی‌رسد نوزادان بتوانند متوجه مزه نمك شوند. احتمالاً به این دلیل که سازوکار چشایی‌شان برای نمك هنوز ایجاد نشده است.

هرچند پس از چهار ماهگی، موضوع بسیار متفاوت می‌شود و این نوزادان نیز شبیه انسان‌های سنین بالاتر و دیگر موجودات، مزه نمك را بخوبی متوجه می‌شوند.

اما علت این گرایش فطری چیست؟ همانند کالری‌ها، نمك نیز برای کارکرد درست بدن انسان و دیگر موجودات ضروری است. بسیاری از کارکردهای بدن به وجود نمك بستگی دارد.

برای مثال، تجمع نمك در خون باید در يك سطح خاص حفظ شود، هر چند مقدار کمی از نمك از طریق تعریق و ادرار دفع می‌شود. اگر کسی خوردن نمك را متوقف کند، لاجرم بدن آب را دفع خواهد کرد تا میزان نمك در خون در يك سطح خاص حفظ شود و در نتیجه، شخص به دلیل از دست دادن آب بدن می‌میرد.

2- ترجیح مزه‌های متفاوت:

اما همان‌طور که همه بخوبی می‌دانیم، غذاهایی هستند که مزه‌شان شور یا شیرین نیست، بنابراین نمی‌توان تبیین‌های بالا را برای آنها ارائه کرد. گستره وسیعی از غذاهایی که انسان‌ها دوست دارند، هیچ علت ژنتیک یا زیستی ندارند.

برای مثال در کامرون و زئیر، مردم هزاران نوع حشره می‌خورند، اما در کشور ما و البته بسیاری از کشورهای دیگر، خوردن حشرات نفرت‌انگیز است؛ چرا چنین تفاوت بزرگی در ترجیح غذایی ملت‌ها وجود دارد؟ آیا این تفاوت‌ها به ما و سایر موجودات كمك می‌کند که زنده بمانیم؟

فرض کنید شما در يك جنگل بدون هیچ مزایای تمدنی زندگی می‌کنید و تحت شرایطی هستید که افراد در آنجا رشد کرده‌اند؛ به انتخاب‌های غذایی که دارید، فکر کنید.

انواع متفاوتی از گیاهان و حیوانات وجود دارد که شما احتمالاً آنها را می‌خورید. کدام يك از آنها را برای خوردن، خوب می‌دانید و کدام يك را مناسب خوردن نمی‌دانید؟ کدام يك سلامت شما را حفظ خواهد کرد و کدام يك این کار را نخواهد کرد؟ کدام ترکیب غذایی به شما همه مواد مغذی لازم را خواهد داد؟ اگر شما از آن منطقه جنگلی به منطقه‌ای با آب و هوایی دیگر بروید، گزینه غذاهای انتخابی‌تان کاملاً تغییر خواهد کرد. در محیط جدید تصمیم می‌گیرید چه غذاهایی بخورید؟

تمامی این مثال‌ها نشان می‌دهد منطقه جغرافیایی که افراد در آن زندگی می‌کنند، تعیین‌کننده نوع غذاها و مزه‌هایی است که آنها ترجیح می‌دهند، استفاده کنند.

از نظر روان‌شناسی تکاملی، استفاده از غذاهای خاصی در طول تاریخ موجب شده است که اجداد ما بتوانند زنده و سالم بمانند. همین ترجیحات اکنون به ما رسیده است و ما نیز تا حد زیادی ترجیحات غذایی آنها را داریم؛ هرچند بر اثر مدرن شدن جوامع و گسترش ارتباطات بین فرهنگی، ما ترجیحات غذایی دیگری نیز داریم که برای ما نیستند و تاثیر فرهنگ‌های دیگر است.

نگران کودکان بهانه‌گیر نباشید

کودکی که به دنیا می‌آید، تنها شیر مصرف می‌کند. اما معمولاً زمانی که شروع به راه رفتن می‌کند، مجموعه بزرگ غذایی‌ای برایش وجود دارد که می‌تواند از آن بخورد.

این موضوع مهمی است که چگونه کودک خردسال یاد می‌گیرد وقتی والدینش برای مدت طولانی در کنارش نیستند، چه غذاهایی بخورد.

برای موجودات همه‌چیزخواری مثل انسان زن‌ها نمی‌توانند همه ترجیحات غذایی را از پیش برنامه‌ریزی کنند، زیرا انتخاب‌های زیاد و تغییر انتخاب‌های گسترده‌ای وجود دارد.

جانوران همه‌چیزخوار غذاها و نوشیدنی‌های خوب و بد را براساس در دسترس‌تر بودن، سودمندتر بودن و ضروری بودن‌شان در نظر می‌گیرند.

خوردن یک چیز اشتباه به مرگ منجر خواهد شد، زیرا گیاهان و حیوانات سمی زیادی وجود دارد اما خوشبختانه، ما و سایر موجودات همه‌چیزخوار متوجه می‌شویم که در محیط‌های گوناگون چه غذایی خوب است و چه غذایی بد.

به همین دلیل، اگر شما فرزندی بهانه‌گیر در غذا خوردن دارید، نگرانش نباشید. کودکان در یک دوره زمانی، غذاهایی را برای خوردن انتخاب می‌کنند که بدن‌شان به آنها نیاز دارد. براساس تحقیق مشهوری که در دهه‌های 1920 و 1930 توسط دکتر کلارا دیویس انجام گرفت، بسیاری افراد از جمله متخصصان اطفال، باور دارند که این نگرانی معنایی ندارد.

دکتر دیویس در تحقیق خود از 15 کودک سالم بین شش تا یازده ماهه‌ای استفاده کرده بود که در زمان شروع آزمایش، از غذاهای دیگری غیر از شیر کمتر استفاده کرده بودند.

همه بچه‌ها از شش ماهگی تا چهار و نیم سالگی در یک بیمارستان قرار گرفتند (البته در حال حاضر امکان این کار برای آزمایش وجود ندارد).

در زمان صرف غذا، یک پرستار به هر بچه یک سینی حاوی مجموعه‌ای از غذاها مثل غلات، تخم‌مرغ، شیر، مایعات و گیاهان می‌داد. پرستار به هر بچه غذایی می‌داد که خود او انتخاب می‌کرد.

گاهی اوقات یک بچه در یک دوره طولانی در مصرف غذاهای خاصی زیاده‌روی می‌کرد، اما این زیاده‌روی سرانجام متوقف می‌شد.

بچه‌ها در یک دوره زمانی طولانی، به یک رژیم غذایی متعادل می‌رسیدند و خوب رشد می‌کردند بنابراین، می‌توان گفت در بیشتر موقعیت‌ها، انسان‌ها رژیم‌های غذایی نسبتاً متعادلی را انتخاب می‌کنند.

تجربه می‌تواند میزان تمایل به یک غذای خاص را در آینده، کاهش یا افزایش دهد. حداقل در دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، بسیاری از تغییرات در ترجیح غذاها به بقای ما کمک می‌کند.

خوردنی‌های آشنا

فرض کنید که شما در یک مهمانی ناهار حضور دارید و میزبان‌تان به شما یک بشقاب از غذاهایی می‌دهد که برایتان آشنا نیست. مطمئناً اشتیاق زیادی برای خوردن آن غذا نخواهید داشت. اگرچه ما برای خوردن غذای ناآشنا، موضوع جدیدی نیست.

در کل، انسان همچون موجودات دیگر از چیزهای جدید می‌ترسد و به همین دلیل، غذاها و موقعیت‌هایی را ترجیح می‌دهد که برایش آشنا هستند البته برخی افراد بیش از بقیه از غذاهای ناآشنا می‌ترسند.

اگر ما از غذاهای جدید می‌ترسیم و غذاهای آشنا را ترجیح می‌دهیم، پس می‌توان با نشان دادن يك غذای جدید به فردی به صورت مکرر باعث افزایش تمایل شخص به آن غذا شد.

بسیاری از آزمایش‌ها این مورد را تایید کرده‌اند برای مثال، دکتر پاتریشیا پلینر، روان‌شناس آمریکایی در آزمایشی بر دانشجویان متوجه شد که آشنایی با غذاهای خاص منجر به تمایل بیشتر افراد به آن می‌شود.

در تحقیقی دیگر، دکتر لین بیرچ و همکارانش به‌طور مکرر از کودکان دو تا پنج ساله می‌خواستند که به چند نوشیدنی نگاه کنند و آنها را بچشند.

همه نوشیدنی‌هایی که آنها مصرف می‌کردند برایشان تازه بود. تمایل کودکان به نوشیدنی زمانی بسیار بیشتر بود که کودک پیشتر آن را دیده بود. حال پرسش مهم این است که چرا افراد در يك بازه زمانی، برخی غذاهای تکراری را در برنامه غذایی خود حذف می‌کنند.

پاسخ روان‌شناسان این است که قرار گرفتن در معرض يك غذا می‌تواند علت کاهش موقت و کوتاه‌مدت میل به آن غذا باشد و همچنین علت افزایش تمایل به آن غذا. برخی آزمایش‌ها این پدیده را تأیید می‌کند.

در آزمایشی که دکتر دیوید استنگ انجام داد، زنانی که در این آزمایش شرکت کرده بودند، پانزده نوع غذا را می‌چشیدند، اما میزان تمایل به هر غذا با تکرار دفعات چشیدن آن غذا کاهش می‌یافت، ولی بعد از يك هفته که آن غذاها را نخوردند، دوباره تمایل‌شان به آن غذا بیشتر شد.

گرایش انسان‌ها و دیگر موجودات به غذاهای آشنا با اجتناب از غذاهای قبلا مصرف‌شده همراه است. برای همه چیزخوارانی مثل انسان این تدبیر غذایی بسیار سودمند است، چون استفاده از غذاهای آشنا رسیدن مجموعه‌ای از مواد مغذی به بدن را تضمین می‌کند.

زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد، به نظر می‌رسد که آشنایی بعد از مدتی منجر به ایجاد حس موقت نفرت از غذا می‌شود، در حالی که خوردن آن غذا پس از مدتی موجب تمایل دوباره به آن می‌شود.

مهدی ملك محمد