

مواد غذایی اعتیاد آور

احتمالا با خواندن این مطلب ناراحت خواهید شد اما این هشدارها را جدی بگیرید.



سلامت نیوز : احتمالا با خواندن این مطلب ناراحت خواهید شد اما این هشدارها را جدی بگیرید. شما باید سالم غذا بخورید و بدانید که برخی مواد غذایی هستند که نه تنها سالم نیستند بلکه شما را معتاد می‌کنند.

تهمت نمی‌زنیم اما...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایده آل ؛ شما هم معتاد هستید؟ نمی‌خواهیم به شما بی‌احترامی کنیم یا خدای ناکرده تهمت بزنیم، فقط فکر کردیم که شاید شما هم یکی از کسانی باشید که به غذاها یا حداقل یکی از غذاها معتاد باشید. خب، در این مقوله شاید شما کمتر از هر اعتیاد دیگری مقصر باشید اما باید بدانید که این اعتیادها برای شما بسیار خطرناک هستند و می‌توانند جانتان را در خطر قرار دهند. باید این اعتیاد و به‌خصوص غذاهای معتادکننده را بشناسید و از آنها پرهیز کنید.

زنان بیشتر در خطر هستند

یک نکته جالب و البته بسیار مهم این است که در مورد اعتیاد به غذا احتمال اینکه زنان درگیر این اعتیاد شوند بیشتر از مردان است. دکتر گرهارد می‌گوید: « زنان به طور معمول سعی می‌کنند در مقابل وسوسه خوراکی‌ها مقاومت کنند اما بعد مقاومت آنها شکسته می‌شود و اینگونه می‌شود که مغز نسبت به این نوع رفتار حساس شده و یک چالش روحی و عصبی شکل می‌گیرد که حالت اعتیاد به غذاها را از یک حالت جسمی به یک حالت جسمی-روحی بدل می‌کند و رابطه ناسالمی میان فرد و غذا شکل می‌گیرد.»

اجداد ما سالم‌تر بودند چون...

پروفسور اشلی گرهارد، متخصص روانشناسی در دانشگاه میشیگان می‌گوید: « ما بر اساس تحقیقاتمان به این نتیجه رسیده‌ایم که برخی غذاها را باید در دسته مواد معتادکننده و اعتیادآور طبقه‌بندی کرد. البته اینجا منظور ما کلم بروکلی یا اسفناج نیست عمدتاً غذاهای صنعتی و فرآوری شده مورد نظر ما هستند. برای مثال ما در مورد برخی کیک‌ها، شیرینی‌ها و چیپس‌ها صحبت می‌کنیم که در مورد اعتیاد بدن به آنها باید میزان شکر، نمک و چربی به کار رفته در آن را مقصر دانست.»

دکتر گرهارد ادامه می‌دهد: « در زمان اجداد ما شکر وسیله‌ای بسیار لوکس بود که به میزان بسیار کم به کار گرفته می‌شد و نمک ادویه‌ای گران‌بها بود که فقط برای طعم‌دار کردن غذاها استفاده می‌شد و چربی هم تنها از گوشت شکار یا ماهی‌ها به دست می‌آمد اما حالا به لطف غذاهای فرآوری شده و صنعتی قند، نمک و چربی پای ثابت غذاهای مصرفی بسیاری از مردم شده اند و در عوض مواد مفیدی مثل فیبر و پروتئین کمتری به بدن می‌رسد.»

از کودکی تا بزرگسالی

پاستا

پاستا غذای محبوب بسیاری از کودکان است اما این غذای محبوب از کودکی همراه افراد می‌ماند و در بزرگسالی هم غذای محبوب آنها محسوب می‌شود. فکر کنید که وقتی یک پاستای پرچم را با کره، نمک، پنیر، سس و نوشابه می‌خورید چقدر مواد مضر وارد بدنتان می‌کنید و حالا به این فکر کنید که به صورت عادی این غذا را بخورید. دکتر آندرا ویل، متخصص و رئیس مرکز پژوهش‌های دانشگاه آریزونا می‌گوید: « مطالعات ما نشان داده که پاستا از جمله مواد غذایی معتادکننده است. در واقع آدم‌های بسیاری هستند که در فواصل منظم یا غیرمنظم هوس شدیدی به خوردن پاستا پیدا می‌کنند.» اما راه خلاص شدن از چنین اعتیادی این است

که اولاً سس‌های پرکالری را از پاستا حذف کنید، در صورت امکان پنیر به آن نزنید، آن را با روغن زیتون بپزید و حتماً از پاستاهایی استفاده کنید که دارای اندکس گلیسمیک پایین‌تری هستند.

وقتی پاها سست می‌شود

شیرینی‌های خامه‌ای و کیک‌ها

خیلی‌ها هستند که به شما خواهند گفت که با دیدن شیرینی خامه‌ای و کیک‌ها پایشان سست می‌شود و نمی‌توانند در مقابل آنها مقاومت کنند. علت اعتیادآوری آن هم مشخص است میزان بسیار زیاد قند در واحد حجم آن اما حواستان باشد اگر خیلی زیاد کیک تولد بخورید تعداد شمع‌هایی که می‌توانید روی آن بگذارید خیلی زیاد نخواهد شد. در واقع اعتیاد به این شیرینی‌ها عمر شما را کوتاه می‌کند زیرا باعث ایجاد چاقی، دیابت و سندرم متابولیک در شما می‌شود.

سبب نان را کنار بگذارید

نان سفید

احتمالاً می‌دانید که نان سفیدی در فریزر خانه‌تان نگهداری می‌کنید جزء غذاهای سالم نیست. اینگونه نان‌ها فیبر زیادی ندارد و عاری از سبوس بوده و در واقع ارزش غذایی آن بسیار کم است اما متأسفانه در هر رستورانی که وارد می‌شوید یک ظرف نان سفید پیش‌روی شما گذاشته می‌شود که با خوردن آنها خودتان را سیر کنید. بعد آرام‌آرام می‌بینید که خوردن نان سفید به یک عادت و یک هوس پایان‌ناپذیر در شما بدل شده است. بهترین کار این است که از همین حالا نان‌های غلات کامل و نان‌های فیبر و سبوس‌دار را جایگزین نان سفید کنید.

خوشمزه خطرناک

دونات

تعجب کردید؟ دکتر جناروناسکی، متخصص تغذیه می‌گوید: «#171;از بین شکر، نمک و چربی، شکر اعتیادآورترین است. مطالعات در مدل‌های حیوانی نشان داده است که هر وقت شکر و قند زیادی به حیوانات داده می‌شود در بدن آنها هورمون دوپامین ترشح می‌شود که سبب ایجاد حس خوب است، به همین دلیل است که بدن گاهی نیاز شدیدی به قند حس می‌کند، این همان اتفاق ناراحت‌کننده‌ای است که در مورد معتادان به سوءمصرف مواد می‌افتد و آرام‌آرام میزان نیاز بدن آنها به این مواد بیشتر هم می‌شود. دونات یکی از مواد غذایی است که بسیار شیرین است و برای همین بدن‌تان را به خودش عادت می‌دهد.»

چیپس‌های شکر‌دار

علت اعتیادآور بودن چیپس در میزان چربی و نمک آن است اما جالب است بدانید که برخی برندها جدا از نمک و چربی بسیار زیاد از شکر هم در تولید برخی از انواع چیپس‌ها استفاده می‌کنند. مطالعات نشان داده که حتی چیپس‌های سبزیجات هم مقدار بسیار زیادی چربی، نمک و کالری دارند. اگر معتاد به مصرف چیپس هستید و روزتان بدون خوردن چیپس شب نمی‌شود، توصیه می‌کنیم که خودتان با استفاده از سبب‌زمینی، نمک دریایی و سبزیجات و مقدار بسیار کمی روغن چیپس خانگی تهیه کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

همه اعتیادآورها در یک برش شیرینی

شیرینی خشک و بیسکویت‌های شیرینی‌مانند

دکتر آلکس منزولناوا، از مرکز تحقیقات تغذیه‌ای نیولایف هرم در نیویورک می‌گوید: «#171;تا به حال دقت کرده‌اید که با خوردن کوکی‌ها و شیرینی‌های موسوم به شیرینی خشک، هیچ‌وقت احساس سیری و پری نمی‌کنید، خب علت این است که این شیرینی‌ها چربی و کالری زیادی وارد بدن شما می‌کند اما شما را سیر نمی‌کند. متأسفانه شکر زیاد موجود در آنها باعث می‌شود که شما یک ماده غذایی ناسالم را به مقدار زیاد وارد بدن‌تان کنید. یادتان باشد خیلی از این شیرینی‌ها هر سه عامل نمک، قند و چربی و البته کالری زیاد را در خود دارند.»

کابوس همه آنهایی که رژیم می‌گیرند

سیب‌زمینی سرخ‌کرده

سیب‌زمینی سرخ‌کرده کابوس تمام کسانی است که رژیم غذایی می‌گیرند. متخصصان تغذیه می‌گویند که یکی از مهم‌ترین علت‌های عدم موفقیت بسیاری از افرادی که رژیم غذایی می‌گیرند همین سیب‌زمینی سرخ‌کرده است. سیب‌زمینی شکر طبیعی در خودش دارد و برای سرخ کردن به آن مقدار زیادی روغن و نمک اضافه می‌کنند و اینگونه می‌شود که غذای هوس‌برانگیزی پیش رویتان دارید که تمام عوامل اعتیادآور را در خود دارد. جدا از تمام خطرات سیب‌زمینی که مربوط به کالری و چربی‌های اشباع شده زیاد و نمک بالای آن است، بیشتر سیب‌زمینی‌های سرخ‌کرده موجود در بازار دارای ماده آکریل آمید است که ماده‌ای سرطان‌زا محسوب می‌شود.

بازیچه بچگی‌ها شما را معتاد می‌کند

آب‌نبات

اینکه آب‌نبات در مکان دوم این فهرست قرار گرفته برایتان عجیب است؟ اما نباید تعجب کنید. دکتر مارک گلر، مدیر مرکز روانپزشکی دانشگاه فلوریدا که 30 سال است در مورد اعتیاد به غذا تحقیق می‌کند، می‌گوید: «مطالعات ما نشان داده افرادی که در دوره جنینی مادر آنها مواد قندی زیادی مصرف کرده و در دوره کودکی مواد قندی در رژیم غذایی آنها جای ثابتی داشته است در دوره بزرگسالی به مواد غذایی بسیار شیرین واکنش شدیدی نشان می‌دهند. آب‌نبات یکی از اصلی‌ترین مواد غذایی است که افراد بزرگسال به آن اعتیاد پیدا می‌کنند.» برای آنکه فرزندان در آینده فردی معتاد نباشد از همین حالا میزان قند و شکر که روزانه به اشکال مختلف به بدن او می‌رسد را محدود کنید.

سالم است؟ سالم نیست؟

شکلات

علاقه‌مندان به شکلات همیشه می‌گویند مطالعات نشان داده شکلات می‌تواند از قلب در مقابل سکته قلبی محافظت کند اما جهت اطلاع اینکه تنها شکلات‌های تلخ این خاصیت را دارند و در ضمن شکلات‌های تلخ هم به هر حال حاوی قند و میزان کالری بالا در حجم کم هستند که می‌تواند مشکلات زیادی را برای بدن ایجاد کند. دکتر جنارو ناسکی می‌گوید: «برخی پزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند باید از واژه شوکوکیک در مورد معتادان به شکلات استفاده کرد. نتایج مطالعه‌ای که در سال‌های 1997 تا 1999 انجام گرفته نشان می‌دهد که این افراد پس از خوردن شکلات واکنش‌های فیزیکی، رفتاری و احساسی نسبت به آن نشان می‌دهند که مشابه رفتار افراد معتاد به سوءمصرف مواد پس از استعمال مواد مخدر است. اگر هرچند روز یک‌بار قطعه کوچکی از شکلات تلخ بخورید خطری متوجه شما نخواهد بود اما یادتان باشد که بیشتر شکلات‌های در دسترس قند، چربی، کالری بالا و روغن دارند.»

نکته مهم

بزرگ‌ترین ماده غذایی معتادکننده انسان بستنی است

بستنی

شما هم کسانی را می‌شناسید که با تعجب می‌گویند: «دست خودم نیست، وقتی بستنی می‌بینم نمی‌توانم در مقابل آن مقاومت کنم.» افراد بسیاری هستند که در خواب رؤیای بستنی خوردن می‌بینند و به محض بیدار شدن سراغ فریزر می‌روند و بستنی می‌خورند. بزرگ‌ترین ماده غذایی معتادکننده انسان بستنی است. جالب است که مطالعات جدید نشان داده مصرف بستنی به مقدار زیاد جدا از تمام عوارضی که دارد ممکن است تمایل بدن به غذاهای سالم مثل میوه‌ها و سبزیجات را کاهش دهد. در واقع بستنی در صورتی که خوردن آن به یک عادت بدل شود شما را به خودش معتاد می‌کند و شما دیگر هوس مواد غذایی دیگری نخواهید کرد و به جای هرچیز دیگری بستنی خواهید خورد.