



چرا ناخودآگاه به سمت خوراکی‌های پرکالری جذب می‌شویم؟

انسان‌ها به شکل ناخودآگاه غذاهای حاوی کالری بیشتر را به غذاهای کم‌کالری ترجیح می‌دهند، حتی اگر طعم ماده غذایی پرکالری مورد علاقه آنها نباشد! شاید به این دلیل که مغز به انرژی اهمیت ویژه‌ای می‌دهد.

انسان‌ها به شکل ناخودآگاه غذاهای حاوی کالری بیشتر را به غذاهای کم‌کالری ترجیح می‌دهند، حتی اگر طعم ماده غذایی پرکالری مورد علاقه آنها نباشد! شاید به این دلیل که مغز به انرژی اهمیت ویژه‌ای می‌دهد.

محبوبه عمیدی: شاید برایتان پیش آمده باشد که یک شیرینی یا رویه خامه‌ای آن را در حالی که اصلا به نظرتان خوشمزه نمی‌آید، خورده باشید. باور کنید یا نه، تحقیق تازه‌ای نشان می‌دهد مغزتان ناخودآگاه، شما را به سمت خوردن خوراکی پرکالری سوق داده است.

عجیب است؛ اما می‌توانید در حالی که دارید با خودتان می‌گویید من که از این طعم خوشم نمی‌آید، شکلات صبحانه بخورید یا به سراغ ترکیب پرکالری بروید که برای پوشش دادن روی کیک آماده کرده‌اید. نتایج تحقیقی که به تازگی در ساینس دایرکت منتشر شده، شاید بتواند توضیح قابل‌قبولی در مورد این رفتار عجیب بدهد. نویسندگان این مقاله می‌گویند غذاهای پرکالری در مقایسه با مواد غذایی کم‌کالری مغز انسان را بیشتر تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، حتی اگر فرد علاقه چندانی به طعم آنها نداشته باشد.

دینا اسمال، روانشناس دانشگاه ییل و یکی از نویسندگان این مقاله می‌گوید: «؛ به‌نظر می‌رسد زمانی که فرد شروع به خوردن چیزی می‌کند، دو مسیر کاملاً مجزا در مغز او فعال می‌شود. یکی از آنها علاقه آگاهانه به طعم و مزه غذا است و دیگری به سطح گلوکز موجود در خون او پاسخ می‌دهد که فرایندی متابولیکی است. این میان کالری و به عبارت دیگر گلوکز آن چیزی است که مغز به آن اهمیت می‌دهد».

تحقیق چندین ساله اسمال روی موش‌ها، موش‌های صحرایی و مگس‌های میوه نشان می‌دهد این جانداران می‌توانند ارزش غذایی هر غذا را مستقل از طعم آن احساس کنند. محققان به کمک مهندسی ژنتیک و طی نسل‌های متمادی موفق به خلق حیوانات آزمایشگاهی شده‌اند که قادر به چشیدن طعم شیرین نیستند؛ اما در طول زمان و در انتخاب میان مواد غذایی حاوی شکر (ساکارز) و قندهای مصنوعی، مواد حاوی شکر را انتخاب خواهند کرد.

محققان نمی‌توانستند با استفاده از مهندسی ژنتیک حس چشایی را از انسان‌ها بگیرند، به همین دلیل قندی را انتخاب کردند که طعم شیرین نداشت. آنها به کمک طعم‌دهنده‌های مصنوعی نوشیدنی‌هایی تهیه کردند که بعضی فاقد کالری بودند و در تعدادی دیگر از مالتودکسترین (ترکیبی قندی که در دهان انسان مزه شیرین ندارد؛ اما حاوی کالری است) استفاده کردند.

آنها طی یک دوره سه هفته‌ای متوجه شدند داوطلبان با اینکه نمی‌توانسته‌اند طعم مالتودکسترین را بچشند، علاقه بیشتری به مصرف نوشیدنی حاوی آن نشان داده‌اند.

جالب‌تر اینکه اسکن مغز این داوطلبان به کمک fMRI (تصویرسازی تشدید مغناطیسی کاربردی) نشان می‌داد هنگام مزه‌مزه کردن طعم‌های گوناگون فعالیت مغزی در دو منطقه هیپوتالاموس و هسته اکومبنس آنها افزایش پیدا می‌کند. به تمامی داوطلبان نوشیدنی‌ای داده می‌شد که حاوی 112.5 کالری مالتودکسترین بود؛ اما واکنش این دو ناحیه از مغز نسبت به مصرف این مقدار قند در افراد گوناگون متفاوت بود. داوطلبانی که میزان گلوکز خون آنها بالاتر بود، پاسخ مغزی قوی‌تری به مصرف این نوشیدنی داشتند. تحقیقات دیگری که توسط اسمال انجام شده بود، نشان می‌داد این پاسخ قوی‌تر در هیپوتالاموس و هسته اکومبنس می‌تواند ریسک ابتلا به چاقی را در فرد بالا ببرد.

از سوی دیگر فعالیت عصبی بیشتر در دو ناحیه هیپوتالاموس و هسته اکومبنس داوطلبان ارتباطی با میزان علاقه آنها به نوشیدنی که در اختیارشان قرار گرفته بود، نداشت. اسمال می‌گوید: «؛ نتایج نشان می‌دادند ارتباط تنگاتنگی میان کنترل سوخت‌وساز بدن

فرد با تشدید طعم وجود دارد. در حقیقت این متابولیسم فرد است که ذهن او را کنترل می‌کند».

فرضیه اسمال این است که افراد پرخور الزاما به خوردن مواد غذایی پرکالری بیشتر از سایرین علاقمند نیستند. در عوض مغز این افراد و سطح گلوکز خون آنها می‌تواند بیشتر از دیگران به مصرف این مواد غذایی واکنش نشان دهد.

اسمال می‌گوید: «از دیدگاه فرگشتی هم می‌توانیم به این قضیه نگاه کنیم. جانداران میلیون‌ها سال بی‌آنکه آگاهانه بدانند، نیاز به مصرف غذا و دریافت انرژی برای بقا داشتند. به‌نظر می‌رسد این مدارهای ناخودآگاه که به دریافت انرژی اهمیت می‌دهند، همچنان در مغز ما فعال باقی‌مانده باشند».