

تنوع زیاد غذایی سبب پرخوری می‌شود

محققان در یک پژوهش جدید هشدار دادند: تنوع زیاد در رژیم غذایی و تمام چیزهایی که در طول روز می‌خورید می‌تواند سبب چاقی شود...



محققان در یک پژوهش جدید هشدار دادند: تنوع زیاد در رژیم غذایی و تمام چیزهایی که در طول روز می‌خورید می‌تواند سبب چاقی شود.

در یک تحقیق جدید محققان دریافته‌اند: به طور کلی اگر مواد غذایی با تنوع زیاد در دسترس انسان قرار بگیرد، 10 درصد بیشتر از حد معمول غذا می‌خورد به عبارت دیگر هرچه تنوع غذایی بیشتر باشد تمایل و البته اقدام به خوردن افزایش می‌یابد. دانشمندان معتقدند؛ وقتی انواع مختلفی از غذا در مقابل فرد قرار بگیرد مغز انسان را فریب می‌دهد و اینطور وانمود می‌کند که کمتر از میزان واقعی و لازم غذا خورده است.

آزمایشات نشان داده است: انواع مختلفی از غذا یک باور غیر واقعی برای انسان ایجاد می‌کند؛ به طوری که مغز، غذاها را کمتر از حد واقعی آنها می‌بیند.

دانشمندان تصریح می‌کنند؛ ناتوانی مغز در قضاوت صحیح درباره آنچه که می‌بیند و می‌خورد در واقع بخشی از دلیل بروز بحران چاقی است که امروزه اکثر نقاط جهان را گرفتار کرده است.

بر اساس این گزارش، در کشور انگلیس از هر 4 نفر یک تن مبتلا به چاقی است و پیش بینی می‌شود که این رقم طی دهه‌های آتی به شکل فزاینده‌ای افزایش پیدا کند. البته محققان در این پژوهش قصد ندارند به افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند تحمیل کنند که باید در تمام وعده‌ها فقط یک نوع غذا بخورند چون این امر نیز خود می‌تواند زمینه ساز بروز عدم تعادل در بدن و در نتیجه بروز بیماریها باشد، اما آنچه باید بدان توجه داشت این است که مردم هوشیار باشند چون چشم‌پاشان ممکن است در هنگام صرف غذا آنها را فریب دهند.

گروه تحقیقاتی دانشگاه مینسوتا در این پژوهش تاکید کردند: تنوع غذایی به این معنی است که مردم ناخودآگاهانه مقدار بیشتری غذا مصرف می‌کنند.

در این پژوهش محققان روی 150 دانشجوی بررسی و مطالعه کردند و نتایج یافته‌های خود را در مجله «کانسیومر ریسرچ» منتشر کرده‌اند.