

غذای چرب و شیرین استرس را تخفیف می‌دهد

یک رژیم غذایی پرچربی و پرچند می‌توان همان اثر داروهای بهبود دهنده خلق و خو را بر شیمی مغز داشته باشد...



یک رژیم غذایی پرچربی و پرچند می‌توان همان اثر داروهای بهبود دهنده خلق و خو را بر شیمی مغز داشته باشد. و به این ترتیب اساسی علمی از میل افراد به خوردن "غذاهای آرامش‌بخش" به دست آمده است. به گزارش خبرگزاری فرانسه یک بررسی کنترل شده پژوهشگران استرالیایی در موش‌های آزمایشگاهی که در ابتدای زندگی به آنها ضربه‌های آسیب‌زننده وارد شده بود و رفتارهای افسردگی و اضطراب همچنان از خود بروز می‌دادند، نشان داد در موش‌هایی که با غذاهای حاوی پیه خوک مانند کیک یا پای تغذیه می‌شدند، میزان استرس آنها به حد معمول باز می‌گشت. مارگرت موریس، سرپرست این پژوهش گفت: "سوال ما این بود، اگر شما در ابتدای زندگی‌تان تحت استرس قرار داشته باشید و بعد به شما غذاهای چرب و شیرین بدهند آیا این کار نقصان رفتاری‌تان کاهش می‌دهد. نتایج بررسی ما در موش‌ها این قضیه را ثابت می‌کرد."

او افزود: "حیوان‌هایی که در معرض استرس قرار گرفته بودند و بعد به آنها غذاهای چرب و شیرین، به عبارتی هله و هوله داده بودند، دیگر مضطرب به نظر نمی‌رسیدند."

موریس و همکارانش در دانشگاه نیو ساوت ویلز با وادار کردن دو گروه شاهد از موش‌ها به تحمل کردن دوره‌های طولانی از جدایی از مادرانشان، ترومای عاطفی در آنها شبیه‌سازی کردند.

یکی از این گروه‌ها بر روی یک "رژیم غذایی کافه‌تربا" - هر چقدر می‌توانی بخور- یا هله و هوله قرار گرفتند، و به گروه دیگر غذاهای سالم داده شد و بعد این موش‌ها را از ماز (هزارتوی) آزمایشی عبور دادند.

موریس گفت آنها متوجه شده‌اند که پس از خوردن این غذاها در موش‌های تحت استرس، اثری مشابه مصرف داروهای ضدافسردگی در آنها به وجود می‌آید.

او گفت: "نقصان گیرنده‌های هورمون استرس که ما در بخشی از مغز این موش‌ها دیدیم، در حیوانات تحت استرس با رژیم غذایی برطرف می‌شد."

اما موریس هشدار داد که نباید نتیجه‌گیری‌های شتابزده از این تحقیق به عمل آورد، و کار بیشتری باید در مورد تاثیر سایر عوامل مانند ورزش یا تعامل اجتماعی در کنار غذا انجام شود.

او گفت: "ما نمی‌خواهیم بگوییم " بروید و غذاهای به اصطلاح آرامش‌بخش بخورید"، زیرا این غذاها سالم نیستند، اما اگر بتوانیم بفهمیم این غذاها چگونه این فرآیند تاثیر بر مغز را راه می‌اندازند، می‌توانیم راهی را پیدا کنیم که این تاثیر را به وجود آوریم."

او افزود: "ممکن است زمانی بحرانی در مغز این حیوانات وجود داشته باشد که در آن مسیرهای خلق و خو یا رفتاری تعیین می‌شود، و اگر ما درست چند هفته پیش از این زمان دخالت انجام دهیم، بتوان همان اثرات را به دست آورد، بدون اینکه مجبور باشیم آنها را چاق کنیم."