

تمایل شدید به مواد قندی، چرا؟



بسیاری از افراد وقتی احساس خوشایندی ندارند به مصرف کربوهیدرات ها و مواد قندی روی می آورند. آیا یک روز بد کاری و یا بروز یک کدورت بین شما و دوستان و یا همسران می تواند شما را به سمت مغازه شیرینی فروشی و یا خرید تنقلات شیرین و شکلات از سوپرمارکتها سوق دهد؟

سلامت نیوز : بسیاری از افراد وقتی احساس خوشایندی ندارند به مصرف کربوهیدرات ها و مواد قندی روی می آورند. آیا یک روز بد کاری و یا بروز یک کدورت بین شما و دوستان و یا همسران می تواند شما را به سمت مغازه شیرینی فروشی و یا خرید تنقلات شیرین و شکلات از سوپرمارکتها سوق دهد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی ؛ آیا هر روز بعد از ظهر به ویژه حوالی ساعت 4 بعد از ظهر مسافتی را رانندگی می کنید تا از فروشگاه مورد نظرتان قدری شیرینی جات و یا شکلات بخرید؟ و یا در هنگام آمدن از محل کار سوی کابینت های آشپزخانه برای یافتن یک بیسکویت حمله ور می شوید؟

اگر مسئله مذکور برای شما مصداق دارد بهتر است بدانید که تنها شما این چنین نیستید. بسیاری افراد در مواقع ناراحتی ، افسردگی و خستگی به مصرف کربوهیدرات ها به ویژه نان و بیسکویت های شیرین وبستنی و دیگر شیرینی جات روی می آورند.

بنابر گفته برخی از متخصصین تغذیه و متابولیسم اشتیاق به کربوهیدرات بخشی از زندگی روزانه برخی افراد گشته است و تحقیقاتی در زمینه ارتباط بین مصرف کربوهیدرات ها و حالات روحی روانی صورت گرفته است . مطالعات گذشته در زمینه کربوهیدرات و افسردگی، تاکید می نمایند که بین کاهش یافتن سطوح هورمون سروتونین(هورمون ایجاد کننده حس خوب) و بروز اشتیاق به کربوهیدرات ارتباط مستقیمی وجود دارد.

از مشخصه های کاهش یافتن هورمون سروتونین بدتر شدن حالت روحی و نیز عدم تمرکز فکر است. در نقطه مقابل، برخی متخصصین نیز در مورد ارتباط بین افسردگی و مصرف کربوهیدرات، اطمینان کامل ندارند . برخی دیگر از متخصصین نیز در این زمینه قدری سرگردانند. بررسیهای متخصصین همچنین نشان می دهد که اشتیاق به خوردن مواد قندی و به نوعی عشق به مصرف کربوهیدراتها گاه به دلیل عادت است که برای فرد در طی سالها بوجود آمده است که ترک آن مانند هر عادت دیگری حداقل در مراحل اولیه غیر ممکن می نماید.

در مورد اشتیاق به کربوهیدرات ها :عوامل تاثیر گذار کدامند؟

بنابر گفته برخی متخصصین چنین به نظر می رسد که اشتیاق به کربوهیدرات ها با کاهش فعالیت هورمون سروتونین در بدن مرتبط است. بررسیهای انجام شده این گروه در طی سالیان سال نشان از آن دارد که به طور فراگیری بسیاری از افراد، هر روز در ساعات 3:30 بعد از ظهر ، تمایل به مصرف کربوهیدرات ها را در خود احساس می کنند. به نظر می آید که این سنت قدیمی خیلی از جوامع برای مصرف چای و کربوهیدرات در عصرهنگام ، روشی برای تامین این نیاز بدن برای به دست آوردن کربوهیدرات و مواد قندی بوده است و این یک پدیده طبیعی-عصبی-شیمیایی در بدن است.

در نقطه مقابل گروه دیگر از پژوهشگران عقیده ندارند که ارتباط مذکور(ارتباط بین حالات روحی و مصرف کربوهیدرات) ارتباطی قوی و غیر قابل برطرف شدن باشد. بر اساس نظر گروه دوم ممکن است به خاطر خسارت مالی و یا ناکامیها در فعالیتهای روزمره، شما غمگین و ناراحت بوده باشید و به عبارتی ناراحتی شما منشاء خارجی داشته باشد و صرفا به علت کاهش هورمون سروتونین نبوده باشد. علاوه بر این ممکن است که یک واقعه خارجی موجب کاهش سطح سروتونین خون گردد و به دنبال آن اشتیاق به کربوهیدرات ها و مواد قندی در شما بروز کند.

اشتیاق به مواد قندی در اثر عادت

جالب است که بدانید شواهد بالینی همچنین حاکی از آنست که شاید اشتیاق به کربوهیدرات نوعی عادت غذایی باشد که پیش تر در

شما نهادینه شده است. برای مثال ممکن است زنی با این عقیده پرورش یافته باشد که: عصبانیت، احساس معقولی نیست و می بایست آن را به وسیله خوردن شیرینی جات تسکین داد چرا که وقتی کودک بوده است از چنین روشی استفاده می کرده و یا شاید والدین او سعی می کردند با دادن خوراکی شیرین ، وی را از ناراحتی در بیاورند.

هم چنان که خیلی از افرادی که به نوعی وابستگی به مصرف مواد قندی دارند تکرار استفاده از این مواد را به دلیل رهایی از ضعف عمومی خود بیان می نمایند. ولی ذکر این نکته مهم است که استفاده از مواد قندی اگرچه در کاهش ضعف شما برای مدت کمتر از نیم ساعت می تواند مفید واقع شود ولی پس از آن بدلیل ترشح طبیعی انسولین کاهش مجدد قند خون و ضعف بیشتر را به همراه خواهد داشت که در نهایت مصرف مکرر و بیش از حد مواد قندی و نیز انرژی را برای شما به ارمغان خواهد آورد.