



تنقلات و فست‌فودها اشتهاي کاذب ايجاد مي‌کنند

تحقيقات نشان مي‌دهد: خوردن تنقلات و غذاهاي فست فود باعث افزايش اشتها و در نتيجه پرخوري مي‌شود. محققان مي‌گويند؛ چربي موجود در مواد غذايي خاص مانند بستني‌ها و برگرها مستقيماً به مغز مي‌رود و به ما دستور مي‌دهد که بيشتر بخوريم...

تحقيقات نشان مي‌دهد: خوردن تنقلات و غذاهاي فست فود باعث افزايش اشتها و در نتيجه پرخوري مي‌شود. محققان مي‌گويند؛ چربي موجود در مواد غذايي خاص مانند بستني‌ها و برگرها مستقيماً به مغز مي‌رود و به ما دستور مي‌دهد که بيشتر بخوريم.

بر اساس اين تحقيق، غذاهاي فست فود و تنقلات، مواد شيميايي در مغز را تغيير مي‌دهند و بدن را تشويق به پرخوري مي‌نمايند. اين نوع مواد غذايي پيغام‌هاي مغزي براي سلولهاي بدن را مورد هدف قرار مي‌دهند و عملکرد هورمونهاي کنترل کننده اشتها روي اين سلولها را دچار اختلال مي‌کند.

تحقيقات نشان مي‌دهد که اين تاثير نامطلوب مي‌تواند تا چند روز ادامه پيدا کند و بنا بر اين مدتي طول مي‌کشد تا دوباره بدن به حالت رژيم غذايي سالم بازگردد.

محققان دانشگاه تگزاس در آمريکا به اين نتايج دست يافته و شرح مطالعات خود را در مجله [#171&](#)؛ تحقيقات کلينيکي» منتشر کرده‌اند.