



معرفی غذا به عنوان عامل اعتیاد/ عملکرد یکسان شیرینی ها و مواد مخدر بر مغز

درحالی که دانشمندان مدتها برسر این موضوع که آیا می توان غذا را به عنوان معتاد کننده در نظر گرفت یا خیر اختلاف نظر داشتند...

درحالی که دانشمندان مدتها برسر این موضوع که آیا می توان غذا را به عنوان معتاد کننده در نظر گرفت یا خیر اختلاف نظر داشتند، تحقیقات جدید نشان می دهد واقعیت این است که غذا می تواند به عنوان معتاد کننده باشد، به ویژه غذاهای پرشکری که مناطق پاسخگو به هروئین و کوکائین را فعال می کند. به گزارش خبرگزاری مهر، برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که استفاده از عبارت معتاد کننده برای غذا درست نیست، چرا که غذا برای حیات ضروری است و مسئله ای نیست که بتوان آن را از انسانها گرفت.

این درحالی است که نتیجه یک تحقیق جدید نشان می دهد که اسنکهای دارای شکر فراوان همان قسمت از مغز را فعال می کند که توسط مواد مخدر سخت چون کوکائین و هروئین فعال می شود.

این تحقیق که توسط دانشکده پزشکی هاروارد انجام شده تلاش کرده علت این مسئله را پیدا کند که چرا بسیاری از افراد که به شدت تمایل دارند یک وزن عادی و سالم داشته باشند، ناکام می مانند.

دکتر بلیندا لرنز که این تحقیقات را هدایت کرده و نتایج آن را در مجله "گفتگو" منتشر کرده گفت که یک نظریه می گوید که کاهش وزن باید ساده باشد، تنها کاری که باید انجام دهید کاهش تعداد کالریهای مصرفی است، اما اکثر افرادی که رژیم می گیرند به پرخوری ادامه می دهند.

دکتر لرنز و همکارانش می خواستند بدانند که آیا پرخوری به وسیله غذاهای طعم دار و فرآوری شده به ویژه آنهایی که شاخص گلیسمی یا (GLYCEMIC INDEX) آنها بالا است، ایجاد می شود؟

غذاهایی که دارای شاخص بالای گلیسمی هستند دربرگیرنده نشاسته های تصفیه شده و شکر غلیظ شده است و موجب افزایش و کاهش سریع قند خون پس از مصرف می شود. این امر گرسنگی را تحریک کرده و گاهی موجب کج خلقی و زودرنجی می شود.

محققان برای رسیدن به نتایج در این تحقیق دو نوع میلک شیک تهیه کردند که یکی شاخص گلیسمی آن بالا و دیگری پایین بود. این میلک شیکها طعم و کالریهای مشابهی داشتند. این نوشیدنی ها به 12 مرد دارای اضافه وزن و سالم در روزهای مختلف با نظم تصادفی ارائه شد.

شرکت کنندگان چهار ساعت پس از مصرف نوشیدنی با شاخص گلیسمی بالاتر گرسنه تر از افرادی بودند که شاخص گلیسمی نوشیدنی آنها پایین تر بود. کارشناسان همچنین اقدام به انجام تصویربرداریهای ام آر آی روی همه شرکت کنندگان کردند.

این تصاویر نشان دهنده فعالیت شدید در پوسته اکومبنس است، این پوسته یک منطقه مهم مغزی در سیستم متابولیم و دوپامینرژیک که میانجی لذت خوردن، پاداش و امیال و خواسته ها است.

الگوهای فعال سازی مشابه در افراد معتاد پس از مصرف موادی چون هروئین و کوکائین مشاهده شده است.

دکتر لرنز نتیجه گیری کرده است که باید تحقیقات بیشتری روی مفهوم اعتیاد به غذا انجام شود، حقیقت این است که غذا روی مراکز واکنش به اعتیاد در مغز تأثیر گذار است.