

فست فودها را سریع نخورید

پژوهشگران دریافته‌اند که سریع خوردن غذاهای فست فود می‌تواند منجر به اعتیاد به این گونه غذاها و همچنین اضافه وزن در نوجوانان شود.



پژوهشگران دریافته‌اند که سریع خوردن غذاهای فست فود می‌تواند منجر به اعتیاد به این گونه غذاها و همچنین اضافه وزن در نوجوانان شود.

پزشکان با انجام آزمایش بر روی نوجوانان و تنظیم زمان دریافته‌اند که نوجوانانی که در یک بازه زمانی کوتاه خیلی سریع فست فود مانند همبرگر، پیتزا و یا سیب زمینی سرخ کرده مصرف کرده‌اند بیشتر از سایر افراد که کندتر غذا خورده‌اند به مصرف دوباره فست فود در یک بازه زمانی کوتاه علاقه نشان داده‌اند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، پزشکان علت این امر را در عملکرد خاص قسمت پاداش دهی مغز و تاثیر مزه‌های مختلف بر پرزهای چشایی و ارسال سیگنال‌های خاص به مغز می‌دانند.

این نوجوانان حتی در یک وعده غذایی به دلیل تند خوردن می‌توانند تا چندین نوع فست فود مختلف را مصرف کنند که به این ترتیب در معرض، دیابت و بسیاری از بیماری‌های دیگر قرار می‌گیرند.

پزشکان این مطالعه را بر روی بیش از 5 هزار نفر در رده سنی ۱۵ تا ۲۳ سال به دست آورده‌اند. این محققان در خصوص نظارت بیشتر بر رژیم غذای نوجوانان توسط والدین آن‌ها تاکید دارند.