

اعتیاد غذایی خطری در کمین همه

امروزه اعتیاد به انواع و اقسام مواد غذایی نیز مانند اعتیاد به دخانیات زمینه ساز مشکلات عدیده‌ای برای سلامت مردم شده است.



امروزه اعتیاد به انواع و اقسام مواد غذایی نیز مانند اعتیاد به دخانیات زمینه ساز مشکلات عدیده‌ای برای سلامت مردم شده است.

اعتیاد به خوردن زیاد مواد غذایی یا مواد غذایی خاص حوزه وسیعی را در بر می‌گیرد و تنها به یک یا 2 مورد خلاصه نمی‌شود. به اعتقاد روانشناسان، برخی افراد واقعا به غذا خوردن معتاد هستند و هیچ اراده‌ای برای کنترل پرخوری ندارند. اغلب ما تصور می‌کنیم وقتی کسی می‌گوید به پرخوری اعتیاد دارد و نمی‌تواند جلوی این عادت منفی را بگیرد، بهانه‌تراشی می‌کند تا بتواند پرخوری و اضافه وزن خود را توجیه کند اما متخصصان می‌گویند که اعتیاد به غذا خوردن به‌طور افراطی، واقعا یک اختلال است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد زنانی که به اضافه وزن مبتلا هستند به‌طور غریزی با مشاهده تصاویر مواد خوراکی تحریک می‌شوند. همچنین این زنان اراده کافی برای جلوگیری از پرخوری ندارند. به گفته متخصصان دانشگاه لوکزامبورگ، در برخی از افراد که مورد مطالعه قرار گرفتند مشاهده شد پس از خوردن مواد خوراکی همچنان به مصرف مواد غذایی تمایل دارند که این تمایل افراطی یک اختلال است و به نوعی اعتیاد به غذا به حساب می‌آید.

برخی پزشکان معتقدند نوع تربیت، طبیعت و ژنتیک فرد می‌تواند در میزان تمایل وی به مصرف مواد خوراکی نقش داشته باشد. همچنین برخی افراد هنگام کسل شدن و در مواقع بی‌حوصلگی حتی وقتی سیر هستند از روی عادت، غذا می‌خورند. در برخی مواقع نیز اشتغال فکری و عصبانیت فرد و اشتغال کاری بیش از حد و بیدار ماندن تا ساعات دیر وقت شب باعث می‌شود فرد به‌طور افراطی نوشابه یا تخمه و یا شیرینی، نان و پنیر و نان و کره مصرف کند. اما آیا واقعا تغذیه زیاد که به‌صورت اعتیاد در آمده محصول زمان بزرگسالی است یا از دوران نوزادی افراد را به‌خود مبتلا می‌کند؟

به گفته دکتر سیدضیاءالدین مطهری مدیر گروه تغذیه واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی در مصاحبه با همشهری، اعتیاد به ریزه خواری، اعتیاد به شوری یا مصرف نمک، اعتیاد به مواد غذایی پرچرب ازجمله شایع‌ترین انواع اعتیادها محسوب می‌شوند. نخستین عادات تغذیه از زمان نوزادی و از مادران کسب می‌شود. در واقع پس از اتمام دوران شیردهی و آغاز تغذیه تکمیلی با شیر، مادران ذائقه خود را نیز در غذای کودک به‌طور غیرارادی و به نوعی غریزی لحاظ می‌کنند که این مسئله تبدیل به عادت غذایی فرد برای یک عمر می‌شود.

به گفته این متخصص، در مرحله دوم این خانواده است که عادات غذایی را به کودک منتقل می‌کند که در صورتی که والدین عادت به خوردن مواد غذایی چرب و شور داشته باشند این عادت به‌طور غیرمستقیم از طریق آنها به‌دلیل خوردن یک غذا بر سر یک سفره به کودک منتقل می‌شود. الگو برداری کودکان دقیقا مانند تصویر برداری دوربین دیجیتالی است که از تمام زوایا و در حالت پانوراما عکسبرداری می‌کند. در واقع الگو برداری کودکان نقاط ریز و درشت در تغذیه را دربرمی‌گیرد. مغذی‌ها نیز مانند قندها و چربی‌ها با کلیدی به نام انسولین به سلول‌ها وارد می‌شود و در آنجا تبدیل به انرژی می‌شود و مواد مازاد نیاز بدن تبدیل به چربی می‌شود که این می‌تواند از اعتیاد فرد به غذاهای پرچرب یا پرشیرین ناشی شود.

بنابراین همواره توصیه به رعایت تعادل و تناسب در تغذیه شده است و همواره برای حفظ بالندگی و سرزندگی و تقویت حافظه توصیه به استفاده از غلات، میوه‌ها، سبزیجات و گوشت و به‌ویژه گوشت سفید و مواد جایگزین آن شده است.