



تاثیر نوشابه‌های شیرین بر واکنش‌های استرسی مغز

پزشکان به تازگی دریافته‌اند که قند موجود در نوشابه‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی با کاهش واکنش‌های استرسی در مغز می‌تواند پیامدهای مضر برای بدن داشته باشد.

پزشکان به تازگی دریافته‌اند که قند موجود در نوشابه‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی با کاهش واکنش‌های استرسی در مغز می‌تواند پیامدهای مضر برای بدن داشته باشد. به گزارش سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، در این مطالعه معلوم شد قندهای شیرین‌کننده موجود در نوشیدنی‌های قندی نظیر نوشابه و آب‌میوه‌های صنعتی موجب کاهش واکنش‌های استرسی در مغز می‌شود، در حالی که از بین این شیرین‌کننده‌ها تنها قند آسپارتام این خاصیت را ندارد.

پزشکان هشدار می‌دهند اگرچه کاهش استرس به طور کلی برای بدن هر فردی مفید است اما در مورد تاثیر قند نوشابه و آب‌میوه در این زمینه این نگرانی وجود دارد که تاثیر فوق می‌تواند موجب اعتیاد به مصرف این نوشیدنی‌ها شود. این تاثیر موجب اعتیاد به مصرف نوشابه‌های قندی و شیرین می‌شود که حاصل آن مصرف زیاد این نوشیدنی‌ها و در نتیجه بروز عوارض جدی آن نظیر چاقی است که در نهایت به اختلالات متابولیکی می‌انجامد.

زمانی که بدن و ذهن تحت استرس و تنش قرار می‌گیرد، سیستم غدد داخلی تولید هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهد. این هورمون بر واکنش‌های سوخت و سازی و ایمنی بدن تاثیر مهمی دارد.

«کوبین دی لائوگرو» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: این اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد مصرف میزان قند بالا ممکن است استرس را در انسان پایین آورد. اما این نگرانی وجود دارد که تاثیر فوق می‌تواند محرکی برای مصرف بیش از حد مواد قندی و تشدید تاثیرات مخرب مواد قندی بر سلامت از جمله بروز چاقی باشد.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، متخصصان پس از مطالعه روی 19 زن 18 تا 40 ساله و قرار دادن آنان در معرض رژیم‌های غذایی و تست‌های استرس به این نتایج دست یافتند.