

مضرات مصرف فست فود بر سلامت مغز

حافظه و بهداشت روانی انسان در مغز افرادی که به صورت دائم از غذاهای غیرسالم مانند نوشیدنی های شیرین، غذاهای شور و گوشت های فرآوری شده استفاده می کنند، کوچکتر از سایر افراد است.



حافظه و بهداشت روانی انسان در مغز افرادی که به صورت دائم از غذاهای غیرسالم مانند نوشیدنی های شیرین، غذاهای شور و گوشت های فرآوری شده استفاده می کنند، کوچکتر از سایر افراد است.

پژوهش های جدید نشان می دهد بخش مرتبط با یادگیری، حافظه و بهداشت روانی انسان در مغز افرادی که به صورت دائم از غذاهای غیرسالم مانند نوشیدنی های شیرین، غذاهای شور و گوشت های فرآوری شده استفاده می کنند، کوچکتر از سایر افراد است.

به گزارش مهر، با وجودی که در این مطالعات تنها اطلاعات و ساختار مغز افراد داوطلب بالای ۶۰ سال مورد مطالعه قرار گرفت ولی پژوهشگران به صراحت اعلام کردند که این موضوع و تأثیرات مخرب غذاهای فوق الذکر، ارتباطی با سن و جنسیت نداشته و در همه افراد از جمله جوانان و کودکان نیز قابل مشاهده است.

«فیلیس جاکا»، سرپرست تیم تحقیق و استاد پژوهشگر دانشکده پزشکی دانشگاه دیکین استرالیا، در این باره می گوید: «ما پیش از این می دانستیم که ترکیبات غذائی اعم از غذاهای سالم و ناسالم می توانند تأثیراتی سریع و قابل توجه بر بخش هیپوکامپ مغز داشته و بر اندازه و عملکرد این قسمت مهم مغز تأثیر گذارند. اما تاکنون و پیش از این دوره از مطالعات این تحقیقات تنها روی موش های آزمایشگاهی انجام شده و هیچ گاه به صورت مستقیم روی انسان انجام نشده بود.»

بر اساس تحقیقات صورت گرفته، افراد بالغی که در رژیم غذائی خود از مواد غذائی ناسالم مانند نوشیدنی های قندی، مواد غذائی نمکی و غذاهای فرآوری شده استفاده می کنند، دارای هیپوکامپ کوچکتری در سمت چپ مغز خود هستند. از سوی دیگر افرادی که در رژیم غذائی روزانه خود از الگوی غذاهای سالم پیروی کرده و به میزان زیادی از ماهی ها، سبزیجات و میوه استفاده می کنند، دارای هیپوکامپ چپ بزرگتری هستند.

دکتر جاکا در ادامه اظهار داشت: «مطالعات ما نشان دهنده تأثیرات مستقیم تغذیه روی بخش هیپوکامپ مغز بوده و از آن جایی که هیپوکامپ در مغز انسان دارای وظایف بسیار مهمی بوده و نقشی بسیار بااهمیتی در یادگیری و حافظه افراد در تمامی طول عمر، ایفا می کند درک این موضوع بسیار حیاتی است که نوع تغذیه در سنین کودکی و نوجوانی می تواند افراد را در بهبود عملکرد مغزی و قدرت حافظه یاری کند.»