

در دید و بازدید عید، با احتیاط شیرینی بخورید...

1 فروردین 1402

بیشتر اوقات اضافه وزنمان را به شیرینی نسبت نمی‌دهیم و بهانه‌ی خوبی برای خوردن دومین تکه کیک شکلاتی برای دسر داریم، این همان اعتیاد به شیرینی است. اغلب افراد اعتیاد به شیرینی جات را همانند اعتیاد به سیگار یا الکل جدی در نظر نمی‌گیرند.

هوس شیرینی

همه‌ی ما این را تجربه اش کرده ایم صدای آرامی در مغزمان (ضمیر ناخودآگاه) مجبورمان می‌کند برویم و از یخچال بسته‌ی دیگری از شکلات را برداریم. مواد قندی نشاط آور هستند و همه‌ی کسانی که به شیرینی جات اعتیاد پیدا کرده اند هم این نکته را تصدیق می‌کنند. گزارش‌های جدید نشان می‌دهند که انسان‌ها از بچگی به شیرینی جات علاقه‌مند شده اند و زمانی که بدن طعم شیرین مواد قندی را یکبار تجربه کند، به سرعت به آن اعتیاد پیدا خواهند کرد.

پس از خوردن خوراکی شیرین، مغز مواد شیمیایی طبیعی را به نام اُپیوئید ترشح می‌کند که حس لذت و خوشی زیادی در بدن ایجاد می‌کند. مغز این احساس را تشخیص داده و میزان بیشتری از آن خوراکی را طلب می‌کند. تحقیقاتی نشان می‌دهند که قسمت‌های مشخصی در مغز وجود دارند (به ویژه هیپوکامپ، اینزولا، و کودات) که در این زمان‌هایی که بدن شیرینی بیشتری طلب می‌کند، فعال می‌شوند.



اعتیاد به شیرینی

شواهدی نیز بر این باورند که این قسمت‌های مغز وقتی معتادین موادمخدر طلب مواد می‌کنند نیز فعال می‌شوند. این مسئله شاهد بر آن است که اعتیاد به شیرینی جات واقعاً وجود دارد و حقیقی است.

پس از وارد شدن شیرینی به جریان خون، سطح قند خون در بدن بالا می‌رود و باعث می‌شود لوزالمعده انسولین ترشح کند (انسولین برای تبدیل قند به انرژی مورد نیاز است).

ترشح بالای انسولین

وقتی به مقدار زیادی مواد قندی مصرف می‌شود، انسولین بیشتری تولید می‌شود. انسولین قند را به منبع فراوانی انرژی تبدیل می‌کند و به همین خاطر آن شادی و خوشی زودگذر پس از مصرف شیرینی جات است. پس از ترشح میزان بالایی انسولین، سطح قند خون بدن به سرعت کم می‌شود، و در نهایت در مدت زمان کمی پس از آن احساس شادی و لذت، احساس ضعف خواهید کرد.

انسولین علاوه بر تبدیل قند به انرژی، ذخیره‌ی چربی را هم بیشتر می‌کند؛ بنابراین هرچه بیشتر مواد قندی و شیرینی جات مصرف کنید، بدنتان انسولین بیشتری تولید میکند، و احتمال چاق شدنتان نیز بیشتر می‌شود.

شکر علاوه بر چاقی و خرابی دندان‌ها، آسیب‌های دیگری نیز برای سلامتی شما دارد، مثل نوسان و جابه‌جایی وضعیت روانی، ضعف سیستم دفاعی بدن و دیابت.

مواد مخدر و مواد قندی

همان‌طور که در بالا گفته شد، مواد قندی مرکز مربوط به احساس خوشی و لذت را در مغز فعال می‌کند که باعث ترشح اوپیوئید می‌شود که میل و کشش به سمت این مواد را بیشتر می‌کند. گزارش‌های اخیر در رابطه با این میل و اعتیاد نشان می‌دهد که هروئین و مرفین نیز مواد شیمیایی مشابهی در مغز تولید می‌کنند.

همان بررسی‌ها نشان می‌دهد که مواد قندی قسمت‌هایی از مغز را فعال می‌کند که باعث تحریک و تقویت رفتارها می‌شود. این به آن معنا است که، مشابه با اعتیاد به هروئین، بدن پس از یک بار مصرف، میل بیشتری برای استفاده‌ی دوباره از آن ماده پیدا می‌کند.

برای اثبات کردن این، دانشمندان ترکیبی برای انسداد گیرنده‌های اوپیوئید در مغز تهیه کردند. مدت زمان خیلی کمتری پس از دریافت این ترکیبات، افراد علاقه و میل کمتری به شیرینی جات از خود نشان دادند.

شیرینی چه بلایی بر سرمان می‌آورد؟ هوستان را زیر پا بگذارید

البته حذف کامل مواد قندی از برنامه غذای روزانه کاری کاملاً غیرممکن است، اما:

۱- از مصرف کردن مواد غذایی بسته بندی شده شدیداً خودداری کنید و تا می‌توانید مواد غذایی طبیعی استفاده کنید. به جای خوردن میوه‌های کمپوت و کنسرو شده، میوه‌های تازه میل کنید.

۲- در طول روز، به اندازه کافی آب بنوشید، چون ممکن است تشنگی را با گرسنگی اشتباه بگیرید.

۳- در هر وعده‌ی غذایی از پروتئین استفاده کنید. پروتئین بسیار کندتر از کربوهیدرات‌های ساده هضم می‌شود و باعث می‌شود مدت زمان بیشتری احساس سیر بودن در شما باقی بماند.

۴- به مدت سه هفته خوردن مواد غذایی شیرین مورد علاقه تان را کنار بگذارید. این احتمال وجود دارد که در عرض این سه هفته اعتیاد و میل شما نسبت به شیرینی جات از بین خواهد رفت.

۵- از خورده خوری در طول روز پرهیز کنید. اگر دلتان پیراشکی شکلاتی هوس کرد، مقاومت کنید و خود را با کارهای دیگر سرگرم کنید. این احتمال وجود دارد که با اینکار میل شما برطرف شود.