آیا چیپس و بستنی به اندازه مخدرها اعتیادآورند؟

3 آبان 1402

افرادی که عادت به خوردن چیپسِ سیب‌زمینی دارند اغلب می‌گویند که نمی‌توانند فقط چند عدد از آن را مصرف کنند و معمولا ترغیب می‌شوند تا انتهای چیپس موجود را بخورند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، داده‌های مطالعه‌ای در دانشگاه «میشیگان» نشان داد که افراد می‌توانند نشانه‌هایی از اعتیاد به غذاهای فوق‌فرآوری‌شده از جمله بستنی، چیپس سیب‌زمینی و سایر محصولات سرشار از قند و کربوهیدرات را نشان دهند.

متخصصان ۲۸۱ مطالعه از ۳۶ کشور را تجزیه و تحلیل و کشف کردند که ۱۴ درصد از بزرگسالان و ۱۲ درصد از کودکان علائم اعتیاد به غذاهای فوق فرآوری شده را نشان می دهند، همانطور که توسط «مقیاس اعتیاد به مواد غذایی ییل» تعریف شده است.

داده‌های این مطالعه نشان داد که این اعتیادها در همان سطح اعتیاد به الکل و تنباکو است.

«اشلی گیرهارت»، محقق ارشد و استاد روانشناسی دانشگاه میشیگان در بیانیه ای مطبوعاتی در این باره گفت: پشتیبانی همگرا و ثابتی برای اعتبار و ارتباط بالینی اعتیاد به مواد غذایی فوق فرآوری شده وجود دارد. با اذعان به اینکه انواع خاصی از غذاهای فرآوری شده دارای خواص مواد اعتیادآور هستند، ممکن است بتوانیم به بهبود سلامت جهانی کمک کنیم.

به گفته یکی از نویسندگان این مطالعه، بیشتر غذاهایی که ما آنها را طبیعی یا کم فرآوری شده می پنداریم، انرژی را به شکل کربوهیدرات یا چربی تامین می کنند، اما نه هر دو.

به گفته وی، در حالی که می توان سیگارکشیدن، مصرف الکل یا ... را ترک کرد اما نمی توان غذا خوردن را متوقف کرد.

در همین حال، «ارین پالینسکی وید»، متخصص تغذیه در «نیوجرسی» آمریکا به فاکس نیوز دیجیتال گفت که نسبت به این یافته ها تردید دارد.

او به فاکس نیوز گفت: اگرچه غذاهای غنی از قند افزوده ممکن است مواد شیمیایی مرتبط با حس خوب در مغز را تحریک کرده و عادت‌ساز شوند، اما قند به خودی خود مانند کوکائین یا مواد مخدر دیگر اعتیادآور نیست.

او ادامه داد: مصرف شکر و سپس کاهش یا حذف آن از رژیم غذایی، مانند یک اعتیاد واقعی منجر به علائم ترک یا عوارض جانبی نخواهد شد.

بنا به گفته این متخصص تغذیه، هوس های غذایی پیچیده است و نه تنها با مشخصات تغذیه ای یک غذا، بلکه به احساسات و رفتارهای آموخته شده پیرامون غذا خوردن نیز مرتبط است.

برخی از یافته‌های کلیدی این تحلیل عبارت بودند از:

* غذاهای فوق فرآوری شده سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده و چربی های اضافه شده، ممکن است اعتیادآور باشند.

* رفتارهای مربوط به مواد غذایی فوق فرآوری شده ممکن است معیارهای تشخیص اختلال مصرف مواد را در برخی از افراد برآورده کند.

* درک این احتمالات مرتبط با مواد غذایی فوق فرآوری شده می تواند به رویکردهای جدید مراقبت بالینی و رویکردهای سیاستی منجر شود.

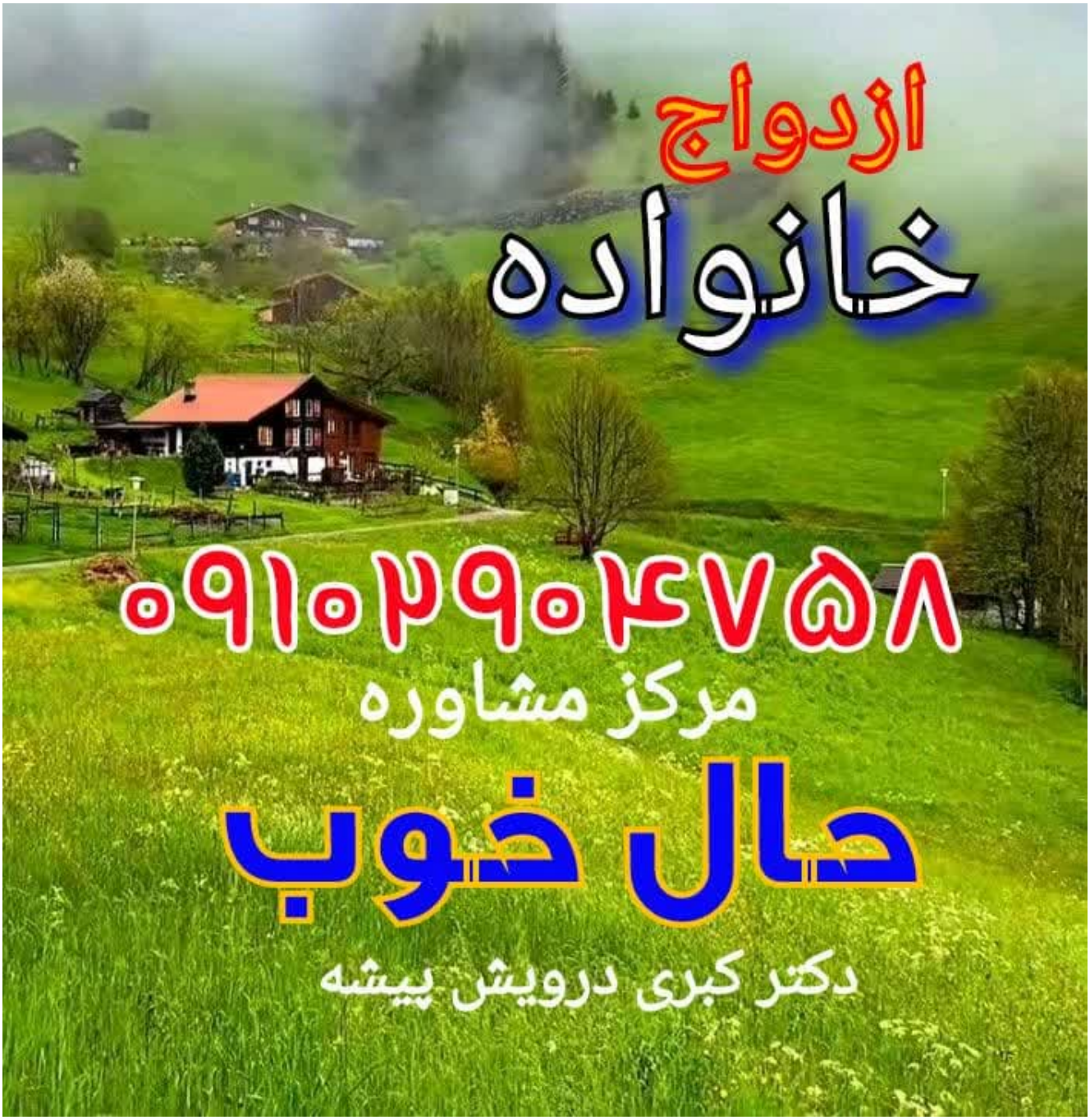
اشلی گیرهارت، در این باره اظهار کرد: درک اعتیاد به این غذاهای فوق فرآوری شده در سطح جهانی به ویژه در کشورهای با درآمد کم و متوسط، ضروری است.

وی خاطرنشان کرد: هزینه کم این مواد غذایی و در دسترس بودن آن‌ها منجر به افزایش مصرفشان می‌شود.

وی در پایان گفت: برای تغییر این عوامل و سایر عوامل اقتصادی و ساختاری که مردم را به سمت مصرف غذاهای فوق فرآوری شده سوق می دهند، اقدامات جدی انجام خواهد شد.

در همین حال، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که داشتن یک رژیم غذایی سالم در حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار موثر است.

شما می‌توانید بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده از جمله سبزیجات کنسرو شده، میوه‌های یخزده و محصولات لبنی پاستوریزه را به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید. با این حال، برخی از اقلام بسیار فرآوری‌شده مملو از نمک، شکر، مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند که می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند.



مرکز مشاوره حال خوب . دکتر کبری درویش پیشه

کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری‌شده یکی از موثرترین راه‌ها برای بهبود سلامت و افزایش کیفیت رژیم غذایی شماست.

در ادامه به نقل از نشریه پزشکی «هلث لاین» به چند توصیه ساده برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده خواهیم پرداخت.

* میان‌وعده‌های سالم را در دسترس داشته باشید

اگر وقتتان کم است، خوردن یک میان‌وعده بسته‌بندی‌شده در هنگام خروج از خانه ممکن است وسوسه‌انگیز باشد. بااین‌حال، داشتن تنقلات قابل حمل و مغذی می‌تواند انتخاب‌های سالم را آسان‌تر کند. برخی از میان‌وعده‌های سالم عبارتند از میوه تازه، آجیل مخلوط، سبزیجات و حمص و تخم‌مرغ

آب‌پز.

* غلات تصفیه‌شده را با غلات کامل عوض کنید

به‌طور خاص، می‌توانید غلات تصفیه‌شده مانند ماکارونی، برنج، نان و ... را با غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار تعویض کنید. غلات کامل نه‌تنها دارای مواد مغذی مهمی مانند فیبر هستند، بلکه اثبات شده که در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان از شما محافظت می‌کنند.

*** آب بیشتری بنوشید**

نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، چای شیرین، آب‌میوه و نوشیدنی‌های ورزشی دارای قند و کالری بالایی هستند اما مواد مغذی ضروری کمی دارند. تعویض تدریجی این نوشیدنی‌ها با آب در طول روز راهی عالی برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده و بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی شما است. می‌توانید آب را با میوه‌های تازه یا سبزی‌ها مخلوط کنید تا طعم و مزه بیشتری داشته باشید.

* سبزیجات بیشتری بخورید

حداقل یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مصرف غذاهای سالم و فرآوری‌نشده را افزایش دهید. این کار می‌تواند به‌آسانی اضافه کردن اسفناج به تخم‌مرغ‌های همزده، تفت‌دادن کلم بروکلی به‌عنوان یک غذای ساده یا ریختن هویج یا گل‌کلم در سوپ باشد. سبزیجات بسیار مغذی و منابع عالی فیبر هستند و مصرف آنها باعث می‌شود بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنید.

* روال خرید خود را تغییر دهید

زمانی که به فروشگاه مواد غذایی می‌روید، سبد خرید خود را با مواد سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات پر کنید. هنگام خرید حتما برچسب روی محصولات غذایی مورد علاقه خود را بخوانید. از غذاهایی که دارای مقدار زیادی سدیم، چربی ترانس یا قند اضافه هستند، دوری کنید.