

خوردن غذاهای تند بر احساس درد تأثیر می‌گذارد

23 شهریور 1405

پژوهشگران با استفاده از ژلاتین حاوی فلفل تند، پالس‌های لیزری و ۴۸ داوطلب، به بررسی ارتباطی پرداختند که دانشمندان هنوز در تلاش برای درک آن هستند.

به گزارش یاهو هلت، پژوهشگران دریافته‌اند افرادی که به‌طور معمول به غذاهای تند علاقه دارند، حساسیت کمتری نسبت به درد نشان می‌دهند؛ هرچند این مطالعه ثابت نمی‌کند که خوردن غذاهای تند باعث افزایش آستانه تحمل درد می‌شود.

علت دقیق کاهش درد بواسطه غذاهای تند برای پژوهشگران مشخص نیست، اما فرضیه‌های احتمالی شامل تعدیل درد، ترشح اندورفین ناشی از ماده «کاپسایسین» (عامل تندی فلفل)، یا منحرف شدن توجه مغز از درد اصلی به واسطه احساس سوزش است.

این مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن غذاهای تند ممکن است به‌طور موقت نحوه درک افراد از انواع خاصی از درد را تغییر دهد. پژوهشگران دریافته‌اند که شرکت‌کنندگان پس از مصرف خوراکی حاوی فلفل، درد ناشی از حرارت شدید را کمتر شدید و کمتر ناخوشایند ارزیابی کردند، در حالی که چنین تأثیری در مورد دردهای خفیف‌تر مشاهده نشد.

برای بررسی این رابطه، پژوهشگرانی از دانشگاه چونگ‌کینگ و دانشگاه جنوب غربی چین، ۴۸ بزرگسال را برای شرکت در دو جلسه آزمایشگاهی با فاصله زمانی حدود یک هفته فراخواندند.

در یک جلسه، شرکت‌کنندگان یک تکه ژلاتین حاوی فلفل را به مدت پنج دقیقه در دهان خود نگه داشتند و در جلسه دیگر، ژلاتینی ساده و بر پایه آب مصرف کردند. در هر دو جلسه، دانشمندان با استفاده از پالس‌های لیزری، دردهایی با شدت‌های مختلف (از حرارت ملایم تا شدید) را در دست شرکت‌کنندگان ایجاد کردند و از آن‌ها خواستند میزان درد و ناخوشایند بودن آن را ارزیابی کنند.

تفاوت نتایج تنها در سطوح بالای درد مشاهده شد. پس از مصرف ژلاتین تند، شرکت‌کنندگان شدت و ناخوشایند بودن پالس‌های لیزری را به‌مراتب کمتر از زمان مصرف ژلاتین ساده ارزیابی کردند.

پژوهشگران همچنین درباره عادت‌های غذایی معمول شرکت‌کنندگان سوال کردند. افرادی که تمایل بیشتری به غذاهای تند داشتند، معمولاً حساسیت کمتری نسبت به درد نشان می‌دادند؛ امری که حاکی از وجود رابطه‌ای احتمالی میان لذت بردن از طعم تند و تحمل درد است.

البته این یافته صرفاً نشان‌دهنده این ارتباط است و مشخص نمی‌کند که آیا خوردن غذاهای تند باعث

افزایش تحمل درد می‌شود یا اینکه افرادی که به‌طور ذاتی حساسیت کمتری به درد دارند، بیشتر به مصرف این غذاها تمایل دارند.

اما چرا غذاهای تند ممکن است نحوه احساس درد را تغییر دهند؟ اگرچه هدف این مطالعه تعیین علت بروز این اثر نبود، اما یافته‌های مرتبط از همان مرکز تحقیقاتی، چندین توضیح احتمالی را ارائه می‌دهند. یکی از این توضیحات، «تعدیل درد» است؛ فرآیندی که در آن، احساس درد در یک بخش از بدن می‌تواند واکنش سیستم عصبی به درد در نقطه‌ای دیگر را کاهش دهد.

کاپسایسین، ترکیبی که عامل تندی فلفل‌های چیلی است، نیز ممکن است در این میان نقش داشته باشد. تحقیقات پیشین، کاپسایسین را با ترشح اندورفین مرتبط دانسته‌اند؛ ماده‌ای که می‌تواند احساس درد را کاهش دهد. احتمال دیگر ساده‌تر است: ممکن است احساس سوزش در دهان، توجه مغز را به خود جلب کند و باعث شود که احساس یک درد دیگر، کمتر شدید یا برجسته به نظر برسد.

پیش از آنکه برای تسکین سردرد به سراغ خوردن فلفل بروید، باید به محدودیت‌های مهم این یافته‌ها توجه داشته باشید. این مطالعه تنها شامل ۴۸ فرد جوان و سالم (بدون بیماری‌های زمینه‌ای شناخته‌شده) بود و درد نیز در شرایط آزمایشگاهی به‌دقت کنترل می‌شد.

نتایج این پژوهش ثابت نمی‌کند که خوردن فلفل چیلی می‌تواند درد ناشی از آسیب‌دیدگی، دردهای مزمن یا سایر عوامل ناراحتی در زندگی واقعی را تسکین دهد. همچنین، اگرچه افرادی که به غذاهای تند علاقه داشتند معمولاً حساسیت کمتری نسبت به درد نشان می‌دادند، اما این ارتباط لزوماً به معنای وجود رابطه علت و معلولی نیست.

برای تعیین اینکه آیا غذای تند مستقیماً بر درک درد تأثیر می‌گذارد یا خیر، و همچنین برای درک بهتر علت بروز این پدیده، به تحقیقات بیشتری نیاز است. در عین حال، این مطالعه ما را ترغیب می‌کند تا دقیق‌تر بررسی کنیم که چگونه عادات غذایی می‌توانند در آینده به شکل‌گیری روش‌های شخصی‌سازی‌شده‌تری برای مدیریت درد کمک کنند.