تاثیر فست فودها بر ذهن

18 دی 1402

تحقیقات نشان داده فست فود بر ذهن و خلق و خوی شما هم تأثیر می‌گذارد.

1- عجول‌تر می‌شوید

محققان طی سلسله آزمایشاتی پی بردند فکر فست فود می‌تواند افراد را عجول کند.

۲ـ بیشتر ولخرجی می‌کنید

محققان در پژوهشی پی بردند با دیدن لوگوی فست فودها یا یادآوری تجربه‌ای که اخیراً از خوردن غذا در یک رستوران فست فود داشتیم، ذهن ما بی قرار می‌شود. به همین دلیل احتمال بیشتری وجود دارد که پول خود را خرج یک پاداش آنی کنیم تا اینکه آن برای آینده پس انداز کنیم.

۳ـ بیشتر مستعد افسردگی می‌شوید

طبق تحقیقات پژوهشگران، کسانی که زیاد فست فود می‌خورند، احتمال ابتلا به افسردگی در آن‌ها ۵۱ درصد از بیشتر از کسانی است که از خوردن آن خودداری می‌کنند. این محققان در پژوهش خود مشاهده کردند هر چه افراد برگر، پیتزا و سیب زمینی سرخ کرده‌ی بیشتری خورده بودند، ریسک افسردگی در آن‌ها بیشتر بود. به تحقیقات بیشتری نیاز است تا معلوم شود مصرف فست فود باعث افسردگی می‌شود یا نه، و آیا احتمال مصرف فست فود در افراد مبتلا به افسردگی بیشتر است یا نه. به گفته‌ی دانشمندان، مصرف زیاد فست فود ممکن است با ایجاد اختلال در سلامت کلی فرد، باعث بالا رفتن ریسک ابتلا به افسردگی شود. اما افسردگی هم ممکن است میزان مصرف فست فود را افزایش دهد.

۴- هم بیش از حد سریع می‌خورید و هم پرخوری می‌کنید

تحقیقات نشان داده نه خود غذا، بلکه جو کلی محیط رستوران است که باعث می‌شود سریع غذا بخورید. رستوران‌های فست فود با فکر سریع خوردن طراحی شدند و از طرفی، تحقیقات نشان داده هر چه سریع‌تر غذا بخورید، کالری بیشتری دریافت خواهید کرد. رنگ‌های زنده و پر انرژی زرد و قرمز که رستوران‌های فست فود مملوء از آن‌ها هستند، مثل یک محرک ذهنی عمل می‌کنند. نورپردازی‌های مفرط و موسیقی بلند هم می‌تواند سرعت غذا خوردن شما را بیشتر کند.

۵- مغزتان به قند اعتیاد پیدا می‌کند

مردم تصور می‌کنند فست فود مملوء از کالری و چربی است، اما بسیاری از ما نمی‌دانیم که میزان قند در بعضی فست فودها بسیار بالا است. تحقیقات جدید نشان داده مصرف بالای قند می‌تواند منجر به مشکلات جسمانی فراوانی شود، از بیماری‌های قلبی گرفته تا دیابت و چاقی. اسکن‌های مغزی هم نشان داده قند می‌تواند بسیار اعتیادآور باشد. هر چه قند بیشتری مصرف کنید، احتمال اینکه دائماً هوس مواد قندی کنید بیشتر می‌شود.

۶- عصبی‌تر می‌شوید

افراط در مصرف فست فود، علاوه بر افسردگی، با اضطراب و نگرانی هم مرتبط است. کربوهیدرات‌های تصفیه شده‌ای که در بسیاری از فست فودها وجود دارد می‌تواند باعث بالا و پایین شدن سطح قند خون شود. پایین بودن بیش از اندازه‌ی قند خون می‌تواند منجر به حمله‌ی هراس، بی خوابی و دیگر علائم

اضطراب شود. به علاوه، کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در غذاهای سرخ شده می‌تواند باعث شود مغز شما نشانه‌های اضطراب را تقلید کند.

۷ـ می‌تواند باعث بی قراری شما شود

مصرف زیاد فست فود یا تنقلات ناسالم می‌تواند شما را عصبی کند. علت این مسأله رنگ‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده‌ی موجود در این مواد غذایی، به ویژه سدیم بنزوات است. تحقیقات نشان داده رنگ‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده می‌توانند باعث به وجود آمدن یک حس اضطراب و بی قراری در مغز شوند. سدیم بنزوات در محصولاتی مانند نوشابه‌های رژیمی، آب میوه‌های صنعتی و چاشنی‌ها مثل سس‌ها وجود دارد.

انتشارات رویای آبی

۸ـ ریسک زوال عقل می‌تواند بالا رود

مصرف زیاد فست فودهای پرچرب می‌تواند باعث افزایش انسولین تولیدی لوزالمعده شود. افزایش تولید انسولین می‌تواند منجر به ابتلا به دیابت نوع دو شود، اما علاوه بر آن، میان افزایش انسولین و بروز زوال عقل هم ارتباط وجود دارد. اگر مغز در برابر انسولین مقاومت کند، توانایی آن در ساخت و ذخیره‌ی خاطرات مختل می‌شود و به این ترتیب ریسک بروز زوال عقل بالا می‌رود. بعضی محققان، آلزایمر را دیابت مغز نامیده اند.

۱۰ـ ممکن است توانایی‌های یادگیری تان کاهش یابد

در تحقیقی مشاهده شد کسانی که مصرف فست فود در آن‌ها بالا بود، در تمرینات ساده‌ی تقویت حافظه عملکرد ضعیف تری داشتند. محققان پی بردند فست فود و دیگر مواد غذایی ناسالم می‌توانند انعطاف

پذیری عصبی را کاهش دهند، فرآیندی که به مغز امکان ذخیره‌ی تجربیات ما به شکل خاطرات را می‌دهد.

۱۱ـ حال روحی تان را بدتر می‌کند

پژوهشگران در تحقیق خود تأثیر عادت‌های غذایی «ناسالم» از جمله مصرف فست فود، بر خلق و خو را مورد بررسی قرار دادند. در این تحقیق، بعد از خوردن مواد غذایی ناسالم، هیچ پیشرفت یا پسرفتی در خلق و خوی کسانی که از حال روحی خوبی برخوردار بودند مشاهده نشد، اما کسانی که از قبل روحیه‌ی خوبی نداشتند از تشدید حال بد روحی شان خبر دادند.

۱۲ـ ممکن است کنترل اشتها برایتان سخت‌تر شود

فست فود می‌تواند مراکز لذت در مغز را به گونه‌ای تحریک کند که از آن‌ها دوپامین تولید شود، یعنی همان ماده‌ی شیمیایی‌ای که باعث اعتیاد می‌شود. در صورت افراط، ممکن است یک اعتیاد جدی به فست فود به وجود آید. مانند اعتیاد به مواد مخدر، مغز ما برای ارضای هوس هایش، به مواد غذایی ناسالم بیشتر و بیشتری نیاز پیدا می‌کند. این اعتیاد به قدری شدید است که حتی آگاهی نسبت به این موضوع هم ترک آن را راحت نمی‌کند، درحقیقت، دست کشیدن از فست فود و تنقلات ناسالم در حرف ساده‌تر از در عمل است.