آیا تخمه شکستن اعتیادآور است

یک متخصص تغذیه در خصوص مصرف بی حد و اندازه تخمه ، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه بخشهایی در مغز وجود دارد که دوپامین تولید می‌کنند اظهار کرد: این بخشها به عنوان یک نوروترانسمیتر یا انتقال دهنده پیام عصبی عمل می‌کنند یعنی باعث انتقال پیام و سیگنال بین سلول‌های مغزی می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه یکی از نقشهای مهم دوپامین در مغز ایجاد احساس لذت به عنوان پاداش در برابر یک نیروی انگیزشی است، خاطرنشان کرد: این محرک انگیزشی می‌تواند با انجام کارهایی مانند خرید کردن، انجام بازی‌های رایانه‌ای، گشت و گذار در فضاهای مجازی و یا خوردن برخی از مواد غذایی مانند فست فودها، شیرینی‌ها و آجیل‌ها ترشح شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطرنشان کرد: شکستن هر دانه تخمه به عنوان یک محرک انگیزشی مستقل عمل می‌کند، این محرک کوتاه مدت به سرعت باعث آزاد شدن دوپامین بین سلول‌های مغزی می‌شود و بنابراین شکستن تخمه به فرد پیام لذت را داده و فرد را تشویق می‌کند که این رفتار لذت بخش را تکرار کند.

وی ادامه داد: در عین حال با خوردن تنقلات مقدار زیادی از مواد

شیمیایی آزاد می‌شود و به ما احساس خوب می‌دهد که در مقایسه با غذاهای فرآوری نشده به «پاداش» بسیار قوی‌تر در مغز منجر می‌شود و پس از آن به دنبال پاداش‌های بیشتر مغز، میل به تنقلات بیش از حد می‌شود این احتمالاً می‌تواند به دور باطل، به نام غذا خوردن اعتیاد آور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود.

اسلامیان با اشاره به اینکه سه عامل تعداد، دفعات و تداوم تخمه شکستن بیشترین اثر مخرب را بر دندان‌ها دارد توضیح داد: به عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفتی که به صورت تفننی مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، به ویژه دندان‌های جلوی دهان، تأثیر بگذارد البته که با رعایت بهداشت دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض کاست.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه استفاده از تخمه در حد متعادل مفید است خاطرنشان کرد: تخمه از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های منحصربه‌فردی تشکیل شده، اما مصرف مقادیر زیادی از آن مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌کند.

وی افزود: به طور مثال تخمه آفتابگردان، بسیار چرب است، همچنین به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب پلی و منو غیراشباع، سطح کلسترول را در محدوده طبیعی حفظ می‌کند و می‌توان آن را در مجموعه چربی‌های مفید قرار داد؛ اما چربی‌های مفید نیز اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، به علت کالری بالایی که دارند، باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند.

اسلامیان در ادامه با بیان اینکه دانه‌های آفتابگردان به طور طبیعی سدیم کمی دارند، گفت: در فرآیند بو دادن و نمک زدن تخمه دارای مقادیر فراوانی از نمک می‌شود، در حقیقت یک‌هشتم فنجان از تخمه آفتابگردان بوداده و نمک‌دار، تقریباً ۱۷۴ میلی‌گرم سدیم دارد، سدیم زیاد در رژیم غذایی، فشارخون را افزایش می‌دهد و خطر ابتلاء به سکته، بیماری‌های قلبی، پوکی‌استخوان، سرطان معده و بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد بنابراین توصیه می‌شود از دانه‌های غیر بوداده شده با نمک استفاده کرد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر