

غذا بر رفتار شما تاثیر می‌گذارد



محققان دانشگاه متروپولیتن اوساکا اظهار کردند غذا بر رفتار افراد تاثیر می‌گذارد، حتی اگر افراد از آن آگاه نباشند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از تی ان، کنترل غذای دریافتی شما می‌تواند حتی سخت‌تر از آن چیزی باشد که فکر می‌کنید. مطالعه دانشمندان دانشگاه متروپولیتن اوساکا نشان داده است که نشانه‌های غذایی بصری می‌توانند بر رفتار غذایی شما تأثیر بگذارند، حتی زمانی که شما از آنها آگاه نباشید.

چاقی یکی از شرایط پاتولوژیک مهمی است که سبب ایجاد بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی می‌شود و شناخته شده است که با سبکته قلبی، سبکته مغزی و سرطان‌زایی مرتبط است. رویکردهای تنظیم رفتار غذایی به طور گسترده در تلاش برای کنترل چاقی استفاده می‌شود، اما گزارش شده است که حدود نیمی از کسانی که رژیم‌های غذایی دریافت می‌کنند در عرض پنج سال مجدداً به وزن اولیه خود باز می‌گردند.

برای توضیح اثربخشی محدود چنین رژیم‌هایی، یک فرضیه پیشنهاد می‌کند که نه تنها فرآیندهای عصبی آگاهانه، بلکه فرآیندهای عصبی ناخودآگاه نیز نقش مهمی در کنترل رفتار خوردن دارند. با این حال، هیچ مطالعه‌ای وجود نداشته که به طور مستقیم اعتبار این فرضیه را در سطح فعالیت عصبی بررسی کند.

نتایج مطالعه این تیم تحقیقاتی به رهبری پروفیسور «تاکاهيرو یوشیکاوا» از دانشکده پزشکی دانشگاه متروپولیتن اوساکا نشان داده است که در شکنج پیشانی، ناحیه‌ای از لوب پیشانی مغز که رفتار خوردن را کنترل می‌کند، فعالیت عصبی در پاسخ به محرک‌های غذایی بصری و تصاویر غذا، بسته به اینکه آن تصاویر آگاهانه یا ناخودآگاه ارائه شوند، متفاوت است. نتایج نشان می‌دهد که رفتار خوردن را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن فرآیندهای عصبی ناخودآگاه و آگاهانه درک کرد.

پروفیسور یوشیکاوا گفت: اگر بتوانیم در تحقیقات آینده در مورد چگونگی کنترل رفتار خوردن توسط فرآیندهای عصبی ناخودآگاه اطلاعات بیشتری کسب کنیم، می‌توانیم این درک را با دانش فعلی خود از فرآیندهای عصبی خودآگاه ترکیب کنیم تا به طور بالقوه روش‌های موثرتری برای تنظیم رفتار خوردن ایجاد کنیم.

یافته‌های این مطالعه در مجله «PLOS ONE» منتشر شد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا