

آیا اعتیاد غذایی حقیقت دارد؟



اعتیاد غذایی یک مفهوم مهم و بحث‌برانگیز به شمار می‌رود که نظر بسیاری از جوامع علمی را به خود جلب کرده است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مدیکال نیوز تودی، اعتیاد غذایی همچنان یک موضوع قابل بحث در جامعه علمی است. این مفهوم، بخشی از نگرانی‌های است که در مورد افزایش میزان چاقی در سراسر جهان وجود دارد. در این گزارش، به این سوال می‌پردازیم که آیا اعتیاد غذایی حقیقت دارد یا خیر.

اعتیاد غذایی، مفهومی است که پژوهشگران از آن برای توصیف عادات‌های غذایی اجباری در انسان استفاده می‌کنند که ممکن است مشابه رفتارهای ناشی از اعتیاد باشند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برخی افراد ممکن است بیش از دیگران، گرفتار اعتیاد به غذاهای خوش طعم شوند؛ یعنی غذاهایی که چربی و قند زیادی دارند.

سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که ممکن است اعتیاد به غذا را تجربه کنند، رفتارهایی را نشان می‌دهند که مشابه رفتار افراد مبتلا به اختلال سوء مصرف مواد است.

هیچ تعریف جهانی که از نظر بالینی پذیرفته شده باشد، در مورد اعتیاد غذایی وجود ندارد و اعتیاد غذایی در فهرست بیماری‌ها قرار

نگرفته است. در هر حال پژوهشگران، برخی رفتارها را شناسایی کرده‌اند که ممکن است با این مفهوم مرتبط باشند.

*پرخوری اجباری حتی در صورت عدم وجود گرسنگی

*دشواری در کنترل مصرف غذا

*پرخوری و الگوی غذایی بی‌نظم

در مورد اعتیاد غذایی چه می‌دانیم؟

پژوهشهایی که در سالهای ۲۰۰۹، ۲۰۱۱، ۲۰۱۶ و ۲۰۱۸ منتشر شده‌اند، نشان می‌دهند که غذاهای خوش طعم و حتی به طور کلی همه غذاها، بخشهای مشابهی از مغز را تحریک می‌کنند و فعالیت عصبی مشابه مواد مخدر را دارند.

“هیپوکامپ” (Hippocampus)، “هسته دمدار” (Caudate) و “اینسولار” (Insula)، سه ناحیه از مغز هستند که به گفته پژوهشگران، در این رابطه نقش دارند.

غذاها و مواد غیرقانونی، هر دو به ترشح هورمون‌هایی مانند دوپامین و مخدرهایی می‌انجامند که بدن آنها را به صورت طبیعی تولید می‌کند.

این هورمون‌ها، بخشی از “سامانه پاداش” یا “Mesolimbic Circuit” در مغز هستند که مسئولیت انگیزه، خواستن، میل و ولع را بر عهده دارد.

حتی برخی از پژوهشها نشان می‌دهند که انتظار غذا به جای مصرف کردن آن می‌تواند اعتیاد غذایی را به همراه داشته باشد. این رفتار جستجوگرانه است که افراد مبتلا به اختلال سوء مصرف مواد به آن دچار می‌شوند. این رفتار موجب می‌شود که شخص چیزی را که دوست ندارد نیز بخواهد؛ به شرطی که به تحریک مراکز لذت در مغز او منجر شود. برای نمونه، شخص ممکن است به یک نوشیدنی شیرین تمایل داشته باشد زیرا به دلیل ترشح دوپامین، به داشتن حس خوب منجر می‌شود؛ نه این که از نوشیدن آن لذت ببرد.

مفهوم اعتیاد غذایی، توجه بسیاری از جوامع علمی را به خود جلب کرده است. برخی آن را یک عامل بالقوه چاقی و برخی دیگر آن را نشانه اضافه وزن می‌دانند.

چرا اعتیاد غذایی، مفهومی بحث‌برانگیز است؟

به رغم انجام شدن پژوهش‌های کنونی، اعتیاد غذایی همچنان یک موضوع بحث‌برانگیز در جامعه علمی به شمار می‌رود.

برخی از اختلافات مطرح شده، به شرح زیر هستند.

۱. غذا در برابر مواد مخدر

بسیاری از پژوهش‌هایی که استدلال می‌کنند اعتیاد به غذا یک پدیده واقعی است، بر شباهت‌های میان ولع غذایی و ولع برای مصرف مواد مخدر متمرکز هستند.

در هر حال مفهوم اعتیاد غذایی، این سوال مهم را ایجاد می‌کند که اگر غذاها می‌توانند اعتیادآور باشند، آیا برای ما مضر هستند؟

اگرچه هم غذاها و هم داروها، به تحریک سامانه پاداش و مرکز لذت در مغز می‌پردازند اما غذاها همان اثر داروها را در مغز اعمال نمی‌کنند.

همچنین مردم، غذاها را بسیار منظم و در ترکیبات پیچیده مصرف می‌کنند. این موضوع، تعیین مرز میان استفاده و سوءاستفاده را دشوار می‌سازد.

۲. کدام ماده غذایی، مخدر است؟

نه تنها طبقه‌بندی سوءاستفاده از غذاها دشوار است، بلکه پژوهشگران هنوز مشخص نکرده‌اند که کدام ماده مغذی یا ترکیبی از مواد مغذی، به اعتیاد غذایی منجر می‌شود.

پژوهشی که روی موش‌ها انجام شده است، نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سرشار از چربی و قند که به بسیاری از غذاهای فرآوری شده شباهت دارد، می‌تواند به بروز رفتارهایی مشابه اعتیاد منجر شود.

برای مشخص کردن مواد غذایی مشکل‌ساز باید پژوهش‌های دقیق‌تر و طولانی‌تری در مورد انسان صورت بگیرند.

۳. چاقی، غذاهای خوش طعم و اعتیاد غذایی

برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اعتیاد غذایی، یکی از دلایل احتمالی چاقی است و مدل اعتیاد غذایی نیز بر اضافه‌وزن یا چاقی به

عنوان یک معیار بالینی تاکید دارد.

برخی از پژوهشگران نیز اعتیاد غذایی را با برخی از انواع اختلالات خوردن به ویژه "اختلال پرخوری افراطی" (BED) مرتبط دانسته‌اند.

با وجود این، یک پژوهش نشان داد که تعداد قابل توجهی از افراد مبتلا به اختلال پرخوری افراطی، چاق نیستند و بیشتر افراد مبتلا به چاقی، نشانه‌های اختلال خوردن یا اعتیاد غذایی را تجربه نمی‌کنند.

به همین دلیل، بسیاری از پژوهشگران باور دارند که این مقیاس نمی‌تواند اعتیاد غذایی را مشخص کند و برای تشخیص اختلالات خوردن مناسب است.

به علاوه، خوش طعم بودن غذا لزوماً عامل مصرف بیش از اندازه غذا و بروز چاقی نیست زیرا حتی غذایی که چربی و قند بالایی نداشته باشد نیز می‌تواند باب میل مصرف‌کننده باشد.

۴. رژیم غذایی مخرب

بسیاری از راهبردهای کاهش وزن، موفقیت کمی دارند و رژیم‌های متداول کاهش وزن می‌توانند مخرب باشند.

تغییر دادن رژیم های غذایی و محدود کردن غذا می‌تواند به بروز اعتیاد غذایی منجر شود.

چگونه غذا خوردن ناخواسته را متوقف کنیم؟

صرف نظر از وجود اعتیاد غذایی یا اختلال خوردن یا تمایل ساده به مصرف غذا، ممکن است که افرادی بخواهند چنین اختلالاتی را متوقف کنند.

افرادی که برای مصرف مواد غذایی به کمک نیاز دارند، می‌توانند از یک متخصص تغذیه راهنمایی بگیرند. توصیه‌های متخصص تغذیه در کنار روش‌های درمانی می‌تواند به چنین افرادی در مدیریت سلامتی کمک کند.

اصلاح محیط

نشانه‌های محیطی که بینایی، بویایی و حتی شکل ظاهری مواد غذایی است، ممکن است هوس‌های غذایی را برانگیزد.

افراد می‌توانند محیط خود را با ایجاد برخی از محدودیت‌ها تنظیم

کنند.

*مقادیر کافی غذا را برای وعده‌های غذایی تقسیم کنید و سپس باقیمانده غذا را دور از چشم خود نگه دارید.

*دور نشستن از میز خوراکی‌ها و تمرکز بر جنبه‌های اجتماعی تعامل و گفت و گوی انسان‌ها به جای تمرکز بر غذاها

*قرار دادن غذاهای مقوی در مکان‌های قابل مشاهده برای یادآوری و تشویق به داشتن تغذیه سالم؛ برای نمونه قرار دادن میوه‌ها در یک کاسه یا بشقاب و گذاشتن آن روی پیشخوان آشپزخانه

*افزایش مصرف غذاهای کامل و سبزیجات نسبت به غذاهای فرآوری شده

تغییرات کوچک در بلندمدت

مقاومت کردن در برابر آزمایش رژیم‌هایی که نتیجه سریعی را در کوتاه مدت به همراه دارند، بسیار مهم است زیرا بیشتر وزن افرادی که رژیم لاغری دارند، طی پنج سال دوباره بازمی‌گردد.

این افراد به جای پیروی از رژیم‌های غذایی کوتاه مدت، باید برای تغییرات غذایی تدریجی اما پایدار و همچنین سبک زندگی سالم مانند داشتن ورزش منظم برنامه‌ریزی کنند.

چاقی یک مشکل پیچیده است که رژیم‌های سریع نمی‌توانند آن را حل کنند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت