

غذاهای اعتیاد آور وجود دارند یا ندارند؟

اینکه فقط تصور کنیم موادهای مخدر به شکل پودر، مایع، و قرص هستند اشتباه می باشد. موادهای مخدر می توانند به صورت فیلم، عکس، فکر، رفتار و حتی غذاهای اعتیاد آور باشند. موادهایی مثل هروئین به دلیل ترکیبات شیمیایی و سموم موجود در آن، روی گیرنده های مغز تاثیر گذاشته و سبب ترشح زیاد هورمون هایی مثل دوپامین، آدرنالین و... می گردد. برخی اعمال و موادهای غذایی نیز چنین تاثیری با خود همراه دارند.

اگر خوب به اطراف خود بنگرید افرادی در سنین مختلف خواهید دید که به عملی اعتیاد و وابستگی پیدا نموده اند. کودکانی به بازی گوشی، نوجوانان و جوانانی به هیجان و فیلم، بزرگسالانی به کار. هر رفتار مخربی که بتواند در زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی شما خللی وارد نماید، در صورتی که همچنان بدان عمل تاکید ورزید، شما دچار اعتیاد شده اید.

نکته: در این مقاله بیشتر به بخش تحقیقاتی و نظرات متخصصین در زمینه غذاهای اعتیاد آور پرداخته می شود. در صورت علاقمندی به توضیحات بیشتر مثل علائم، درمان، دلایل و... به مقاله " اعتیاد به غذا، جایی که مواد غذای شماسست " مراجعه نمایید.

در این مقاله به بررسی غذاهای اعتیاد آور و توضیحی چند از متخصصین این زمینه خواهیم آورد. در صورت وجود هرگونه سوال تا پایان مقاله با راز ماندگار همراه باشید.

تحقیقاتی در حوزه غذاهای اعتیاد آور

در گزارشی که توسط آناهاد اوکتر در روزنامه نیویورک تایمز بدان پرداخته شده بود، تقریباً 5 سال پیش گروهی از دانشمندان بخش تغذیه تحقیقی بر روی غذاهای مصرفی مردم آمریکا انجام دادند که نتایج این تحقیق نشان دهنده مصرف غذاهای فوق فرآوری شده مثل قند، روغن، نمک، چربی و... بود. این مواد دارای فرمول بندی های صنعتی هستند. تقریباً در تمامی جهان آسیب و مضرات حاصل از این غذاهای اعتیاد آور مشخص شده است. دیابت نوع 2، فشار خون، چربی، چاقی و بیماری های قلبی فقط بخشی از این اثرات هستند. اما با این همه مردم همچنان در حال مصرف روزانه و زیادتیر این موادهای می باشند. این موادهای غذایی همچنین توسط صنایع غذایی از نظر تولید دچار مشکلات آنچنانی نیستند. طبق نظر محققین، ترکیبات موجود در این موارد سبب ایجاد وسوسه برای مصرف بعدی می شود. این نظر سبب بحث زیادی شد.

آیا غذاها در پرخوری و چاقی موثر هستند؟

بر اساس بررسی و مقاله ای که در رابطه با غذاهای اعتیاد آور در مجله تغذیه آمریکا به چاپ رسید، بحثی بین دو متخصص اشلی گرهاردت دانشیار روانشناسی از دانشگاه میشیگان و دکتر یوهانس هیراند رییس گروه روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه دویسبورگ اسن صورت پذیرفت.

دکتر گرهاردت و همکارانش در زمینه غذاهای اعتیاد آور بر روی 500 نفر نشانه های رفتاری اعتیادی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج، روشن کننده برخی رفتارها نظیر اشتیاق به خوردن غذا، از دست دادن کنترل در نبود آن و عدم توانایی در قطع خوردن مواد غذایی حتی با وجود مضرات آشکار آن بودند. در این بررسی مواد غذایی پیتزا، چیپس، سیب زمینی سرخ کرده و شکلات در صدر قرار داشتند.

دکتر گرهاردت تشابهاتی بین غذاهای اعتیاد آور و مواد های مخدر قائل است. وی می گوید همانگونه که سرعت جذب ترکیبات سیگار و کوکائین پایین می باشد، این مورد در غذاهایی نظیر فیبر، پروتئین و آب نیز بدین صورت است. وی همچنین غذاهای اعتیاد آور را موثر در فعال سازی هرچه بیشتر سیستم پاداش می داند و اعتقاد دارد موادهایی مانند نم و ادویه های دیگر به این میل و اشتیاق می افزاید. همچنین در برهه ای که شخص مصرف این گروه از مواد غذایی را کاهش می دهد علائمی نظیر خستگی، تحریک پذیری، گشنگی و غم را تجربه می نماید.

آگاهی در عین ادامه مصرف

دکتر گرهاردت اشاره می کند که بنابه تجربیاتی که در درمان افراد چاق و پرخور داشته، این افراد پس از پیگیری درمان، احتمال عود زیادی مثل بیماران اعتیاد به مواد مخدر دارند. این عود و لغزش در عین آگاهی از وخامت وضعیت است. در مقابل دکتر هیراند مخالف دکتر گرهاردت در زمینه غذاهای اعتیاد آور بوده و معتقد است اثراتی از پیتزا، شکلات و... بر روی ذهن گذاشته نشده و در این موضوع اغراق شده است. دکتر هیراند سرعت اثر موادهایی نظیر سیگار، هروئین و... را قابل مقایسه با مواد غذایی نمی داند.

دکتر هیراند می گوید زمانی که فرد بیمار به مصرف مواد اعتیاد زا می پردازد، این مواد از طریق خون بر روی مغز و سیستم عصبی تاثیر گذاشته و حالاتی را بروز می دهد. در صورتی که ما شاهد چنین چیزی در غذاهای اعتیاد آور ذکر شده نیستیم. موادهای بنیادی مثل نیکوتین در سیگار، اتانول در الکل و... سبب جذب فرد به خود می شوند که در موادهای غذایی این ماده کششی وجود ندارد. بلکه حضور موادهای غذایی مختلف را که در دسترس افراد پرخور قرار می گیرد را عامل افراط می داند و اعتقادی به وجود ترکیبات و عنوان غذاهای اعتیاد آور ندارد.

آیا همه اعتیاد پیدا می کنند؟

طبق نظر دکتر گرهاردت همانطور که فقط دو سوم از افراد سیگاری احتمال گرایش به مصرف مواد مخدر را دارند، و یا اینکه 21% از مصرف کنندگان کوکائین اعتیاد پیدا می کنند، همه مصرف کنندگان غذاهای اعتیاد آور درگیر وابستگی نمی شوند. طبق تحقیقاتی که توسط افراد مختلف در زمینه اعتیاد انجام شده نقش عوامل زیادی در ایجاد وابستگی دیده شده است که از بین آن ها می توان مشکلات مالی و اقتصادی، اجتماعی خانوادگی، ژنتیکی و... را نام برد. لذا در وابستگی به غذاهای اعتیاد آور فقط مواد آن موثر نبوده و شاید حتی تاثیر ناچیزی به نسبت عوامل دیگر داشته باشد.

درمان چیست؟

دکتر گرهاردت معتقد است این گروه از افراد، که به غذاهای اعتیاد آور وابسته شده اند، بایستی لیستی از خوراک روزانه خود تهیه و غذاهای اعتیاد آور را در خارج از منزل، محیط بیرونی و جایی نامشخص نگهداری کنند. و جایگزین های سالم دیگری برای آن ها بیابند. محرک، احساسات و افکاری که سبب گرایش و سوق شما به مصرف غذاهای اعتیاد آور می شود را شناسایی و با کمک روانشناس به حل آن پردازید. همانطور که در بحث اعتیاد به مواد مخدر کنار گذاشتن ناگهانی مواد مخدر برای ترک توصیه نمی شود، در ترک وابستگی به غذا نیز نباید به خود گشنگی داد. زیرا این عمل می تواند وسوسه های زیاد و شدیدتری در ذهن خلق کند.

در این مقاله به بررسی غذاهای اعتیاد آور پرداختیم. در صورت وجود هرگونه سوال می توانید با مشاورین راز ماندگار در زمینه مشاوره اعتیاد در ارتباط باشید.