

## غذاهای فرآوری شده می توانند اعتیادآور باشند

شناسه خبر: 4600273

منبع: خبرگزاری مهر

۶ اردیبهشت ۱۳۹۸ - ۰۰:۱۸

لینک خبر: [mehrnews.com/news/4600273](http://mehrnews.com/news/4600273)



نتایج مطالعه جدید نشان می دهد غذاهای بسیار فرآوری شده نظیر شکلات، پیتزا و سیب زمینی سرخ کرده می توانند بسیار اعتیادآور باشند .

به گزارش [خبرنگار مهر](#)، چاقی و اضافه وزن یکی از مشکلات بسیار جدی در بسیاری از کشورهای دنیا به شمار می رود. مطالعات پیشین نشان داده بود که غذاهای بسیار فرآوری شده و یا غذاهایی که در آن از چربی زیاد و یا کربوهیدرات تصفیه شده (نظیر آرد یا شکر سفید) استفاده می شود، می تواند به بروز اعتیاد غذایی بیانجامد.

مطالعات بالینی بر روی انسان ها نشان داده بود که برخی افراد در مواجهه با چنین غذاهایی، رفتاری مشابه اعتیاد به موادمخدر را بروز می دهند. با این حال غذاهای غیرفرآوری شده ای نظیر برنج قهوه ای یا ماهی قزل آلا موجب ایجاد چنین رفتارهایی نمی شوند.

مطالعات محققان دانشگاه میشیگان نشان داده است افرادی که شاخص توده بدنی بالاتری دارند، با مصرف غذاهای فرآوری شده با مشکلات بیشتری روبرو می شوند. به این ترتیب شاید بتوان گفت که برخی افراد بیشتر مستعد اعتیاد به این گونه مواد غذایی هستند.

این دانشمندان بر این باورند که اگر غذاها موجب بروز رفتار اعتیادآمیز شوند، باید در برخی سیاست های مرتبط با آنها و به ویژه تبلیغات و بازاریابی آنها در میان کودکان تجدیدنظر کلی کرد.

محققان تاکید دارند که باید در آینده پژوهش های دیگری درباره تغییرات ایجاد شده ناشی از غذاهای فرآوری شده بر روی رفتار و نیز ساختار مغز انسان انجام شود.