کد خبر: ۴۸۲۸۱۴
شنبه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۱۳:۳۹

آیا سیب زمینی سرخ کرده اضطراب و افسردگی را تشدید می‌کند؟

محققان بر این باورند که غذاهای غنی از کربوهیدرات سرخ کرده اثرات منفی بر روان ما می‌گذارد.<;br&#۴۷;><br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، یک مطالعه جدید نشان داده است، زمانی که غمگین یا مضطرب هستید، برای تأمین احساس بهتر در لحظه به غذای کربوهیدراتی سرخ شده روی می آورید.

دکتر ساتیش کومار روانشناسی بالینی در این خصوص گفت: با خوردن این غذاها نقاط لذت در مغز شما فعال می‌شوند، اما دلیل افسردگی شما همچنان باقی می‌ماند و بدتر می‌شود.

غذا یک ماده شیمیایی به نام دوپامین در مغز آزاد می‌کند. از این رو می‌توان گفت: برخی از مواد غذایی نسبت به سایر غذاها احساس بهتری به ما می‌دهند، زیرا مراکز لذت جوی مغز را راضی می‌کنند. بنابراین برای بازگرداندن احساس خوب در یک روز خسته کننده یا پر استرس، ناخودآگاه آن غذاها را ترجیح می‌دهیم.

این غذاها عموما مواد غذایی هستند که راحت درست می‌شوند و طبیعتاً بیشتر سرخ می‌شوند که معروف ترینشان سیب زمینی سرخ کرده است.

قطعا ترک عادت خوردن این نمونه غذاها سخت است، اما به گفته محققان در Hangzhou چین ، خوردن سیب زمینی سرخ کرده ممکن است بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد و افسردگی و اضطراب را تشدید کند.

این تحقیق نشان می دهد افرادی که به طور مکرر به مصرف غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده مشتاقند، ۱۲ درصد بیشتر از افرادی که غذای سرخ شده نمی‌خورند، دچار مشکلات مربوط به اضطراب می‌شوند و هفت درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند.

این مقاله علمی که در مجله PNAS Proceedings آکادمی ملی علوم ایالات متحده آمریکا منتشر شده، نشان می‌دهد مسئله مذکور در میان مردان جوان و مصرف‌کنندگان جوان‌تر پررنگ‌تر بوده است.

منبع: سایت ایندین اکسپرس