

تاثیر استرس بر سفره غذا

دانشمندان کشف کرده‌اند که ترکیب استرس مزمن و مصرف غذایی که آرامش می‌دهد باعث ایجاد یک سری تغییرات در مغز می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از افراد در زمان استرس شدید وعده‌های پرکالری مصرف می‌کنند. در حالی که ممکن است بسیار بی‌ضرر به نظر برسد اما دانشمندان کشف کرده‌اند که ترکیب استرس مزمن و مصرف غذایی که آرامش می‌دهد باعث ایجاد یک سری تغییرات در مغز می‌شود. این تغییرات ما را به خوردن بیشتر سوق می‌دهد، میل ما به غذاهای شیرین را تشدید می‌کند و در نهایت منجر به افزایش بیش از حد وزن می‌شود.

به نقل از ارث، گروه تحقیقاتی ابتکاری انجام داده است که نشان می‌دهد استرس مزمن چگونه می‌تواند پاسخ طبیعی مغز را مختل کند. به ویژه، دانشمندان تغییراتی را در ناحیه‌ای از مغز به نام هابنولا جانبی مشخص کردند. هابنولا جانبی ناحیه‌ای است که نقش مهمی در تنظیم واکنش عاطفی ایفا می‌کند. به طور معمول، هنگامی که هابنولا جانبی فعال می‌شود، سیگنال‌های پاداش مرتبط با غذا خوردن را سرکوب می‌کند.

پروفسور هربرت هرتزوغ، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که استرس می‌تواند بر پاسخ طبیعی مغز که لذت حاصل از غذا خوردن را کاهش می‌دهد، غلبه کند؛ به این معنی که مغز به طور مداوم برای غذا خوردن پاداش می‌گیرد. استرس مزمن، همراه با رژیم غذایی پرکالری، می‌تواند باعث مصرف بیشتر و بیشتر غذا همچنین ترجیح دادن غذاهای شیرین و بسیار خوش طعم شود و در نتیجه باعث افزایش وزن و چاقی شود.

پروفسور هرتزوغ بر اهمیت حفظ رژیم غذایی سالم در دوره‌های استرس که پیامد کلیدی تحقیقات آنهاست، تاکید کرد.

این گروه به این پدیده عجیب پرداختند که در آن بیشتر افراد تمایل به خوردن بیشتر و انتخاب گزینه‌های پرکالری سرشار از قند و چربی در هنگام استرس دارند با این حال، این یک پاسخ جهانی نیست زیرا برخی از افراد ممکن است در شرایط استرس‌زا کاهش اشتها را تجربه کنند.

استرس مزمن منجر به مصرف رژیم غذایی ناسالم می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهد که استرس یک تعدیل‌کننده کلیدی عادات غذایی است که می‌تواند بر ظرفیت ذاتی مغز برای حفظ تعادل انرژی غلبه کند. در اصل، این تحقیق نشان می‌دهد که شرایط استرس طولانی‌مدت می‌تواند منجر به عادات غذایی ناسالم و عوارض متابولیک شود.

این یک یادآوری برای اجتناب از سبک زندگی پر استرس است و مهمتر از همه اگر با استرس طولانی‌مدت مواجه هستید سعی کنید رژیم غذایی سالم داشته باشید و غذاهای ناسالم را کنار بگذارید.

استرس مزمن می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند فشار مداوم کار، فشار مالی، روابط چالش‌برانگیز، بیماری‌های مزمن یا قرار گرفتن مداوم در یک محیط استرس‌زا باشد. گاهی اوقات، تجمع عوامل استرس‌زا کوچک نیز می‌تواند منجر به استرس مزمن شود.

استرس مزمن باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول می‌شود که می‌تواند بر ساختار و عملکرد مغز تاثیر بگذارد و منجر به تغییر در خلق‌وخو، تصمیم‌گیری و نحوه مدیریت استرس بیشتر شود. همچنین بر سلامت جسمانی تاثیر می‌گذارد و به مسائلی مانند بیماری قلبی، مشکلات گوارشی، اختلالات خواب، افزایش وزن و ضعف سیستم ایمنی کمک می‌کند.

تشخیص زودهنگام علائم و نشانه‌های استرس مزمن و اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای ضروری است. با انجام این کار، می‌توان اثرات نامطلوب استرس مزمن بر سلامت روان و جسم را کاهش داد.

این یافته‌ها در مجله Neuron منتشر شده است.

منبع: ایسنا