



Cercetatorii s-au întrebat de multă vreme dacă unele alimente dău dependență, fiind înregistrate, de-a lungul timpului, cazuri ale unor persoane ce pierd controlul asupra consumului anumitor feluri de mâncare și suferă de sevraj în urma eliminării acestora din dietă. Cele mai recente cercetări efectuate pe această temă arată că există cel puțin câteva alimente cu potențial risc de a crea dependență.

Recent, o echipă de cercetatori de la Universitatea din Michigan a analizat ce tipuri de mâncare dău cea mai mare dependență. În cadrul studiului au fost alesi 400 de participanți, atât din randul studentilor, cât și din randul adulților, pentru a testa 35 de feluri de mâncare, de la pizza, la brocoli, încercând să stabilească pentru care alimente există un risc mai mare de dependență. 18 dintre alimentele oferite pentru acest experiment erau de tipul măncarurilor procesate și, prin urmare, conțineau adăos de zahăr și grăsimi.

În capul listei se aflau alimente precum pizza, ciocolată, cipsuri, prăjitură, inghetată, cartofi prăjiți, sucuri, toate fiind încadrate în categoria de alimente procesate. Aceste alimente erau urmate de altele cu un risc mai scăzut de dependență, precum brânza și sunca, ce conțin adăos de sare și grăsimi. În schimb, fructele și legumele se aflau la finalul liste, fiind considerate alimentele cu cel mai mic risc de dependență.

Așa cum era de așteptat, cercetatorii au descoperit în urma experimentului faptul că alimentele cu o concentrație ridicată de zahăr, care cresc glicemiei, sunt în randul celor mai periculoase alimente pentru sănătate, ce prezintă un risc crescut de dependență, întrucât sunt absorbite mult mai rapid de către organism.

Autorii studiului au declarat că aceste alimente prezintă un risc crescut de dependență, ceea ce face să fie mai greu de eliminat din alimentație, iar aceasta dependență este similară cu dependența clasica de alcool, tutun și alte substanțe nocive.

“Suntem cu totii presați de timp și preferăm să luăm o masă cât mai rapid și pe cat de accesibil ne este, însă trebuie să ne gândim și la tipul de alimente consumate, întrucât, spre exemplu, un pumn de migdale are același număr de calorii precum un milkshake, însă recompensa este diferita. În timp ce migdalele sunt recunoscute pentru beneficiile pe care le au asupra sănătății întregului organism, alimentele de tip milkshake-ului crează dependență și sunt deopotrivă mai puțin hrănitoare și mai puțin indicate pentru sănătate,” a declarat Mike Robinson, psiholog la

Universitatea Wesleyan.

Acesta recomanda sa evitam alimentele in urma carora simtim ca nu ne putem stapani pofta de consum si, pe cat posibil, sa ne gatim singuri mancarea, evitand alimentele de tip fast-food si alimentele procesate.

Sursa: CNN

G.T.

SURSA:

MedLive.HotNews.ro