كتاب جديد يوضّح أن الإدمان على الحلويات أكثر إدمانا من "الهيروين"!

وذكر الصحفي في كتابه الصادر يوم الثلاثاء الماضي، أن دخان السجائر يستغرق عشر ثوان لتحريك الدماغ، لكن لمسة من السكر على اللسان ستؤدي إلى ذلك في أكثر من نصف ثانية بقليل، و"هذا ما يقرب من عشرين مرة أسرع من السجائر.

وقال موس: "لا يمكن للطعام فقط أن يسبب الإدمان مثل السجائر والكحول وبعض المخدرات. ولكن بطريقة ما أكثر من ذلك".

وأضاف موس لصحيفة "ذي بوست" إن مصنعي المواد الغذائية يستفيدون من غرائزنا الأساسية وعلم الأحياء لجذبنا إلى منتجاتهم.

وبينما تعتمد السجائر والعقاقير والنبيذ على مواد كيميائية معينة مثل النيكوتين والمورفين والإيثانول للتأثير على الدماغ وجعلنا مدمنين، تستخدم الأطعمة المصنعة مواد أبسط لتجعلنا نتوق إليها: الثالوث غير المقدس من الملح والسكر والدهون. وهذه الإغراءات اللذيذة تحث عقولنا على إطلاق

هرمون اللذة الدوبامين، ما يدفعنا للعودة للحصول على المزيد.

وكتب موس: "عندما نرى أو نشم أو نفكر فقط في كعكة الشوكولاتة، فإن الدوبامين هو الذي يجعلنا نريد قطعة. نحتاج إلى أن نأكل لكي نعيش، والدوبامين موجود ليحفزنا على الأكل". لذلك، من الصعب للغاية على عقلك أن يرفض الوجبات السريعة التي تعرفها وتحبها.

ويسلط موس أيضا الضوء على أن مصنعي المواد الغذائية قد يستخدمون هذه الخاصية المسببة للإدمان في الوجبات السريعة لصالحهم. كما يستخدمون مسحوق مالتوديكسترين (Maltodextrin)، وهو مشتق من النشاء الغير قابل للكشف تقريبا، والذي له نفس الخصائص المسببة للإدمان للسكر (وليس له مذاق حلو بالنسبة لمعظم الناس).

وأشار موس إلى أن الأطعمة التي تحتوي على هذه الأنواع من النشويات المصنّعة يمكنها رفع مستويات الجلوكوز لدينا، ثم تتراجع على الفور تقريبا، ما "يدفع الدماغ إلى إنتاج المزيد من الدوبامين الذي يدعونا للبحث عن المزيد من الطعام".

وهكذا تبدأ الدورة اللانهائية من البحث عن طعام لها نفس التأثير على الجسم. وهذا هو السبب في أنك قد تبدأ في اشتهاء نفس الوجبات السريعة غير الصحية مرارا وتكرارا، فقد تكون مدمنا حقا على تأثير الطعام بك.

وترسل الأطعمة المصنّعة إشارات إلى الدماغ عندما تضرب ألسنتنا، وعندما يتم هضمها، فإنها تدخل أيضا في مجرى الدم، تماما مثل المخدرات والكحول.

وأوضح موس: "يمكن أن يبدأ الجلوكوز في الوصول إلى الدم في غضون عشر دقائق من تناول طعام ما ، وبسرعة الكوكايين. والمنتجات التي يتم تكريرها بدرجة عالية سترفع نسبة السكر في الدم بشكل أسرع، وكلما ارتفعت بشكل أسرع، زادت سرعة وصولها إلى نظام المكافأة في الدماغ".

المصدر: نيويورك بوست