علماء يكشفون تأثيرات الوجبات السريعة والحلويات على صحة الدماغ

اكتشف علماء معهد ماكس بلانك لبحوث التمثيل الغذائي في كولونيا بألمانيا بالتعاون مع جامعة ييل الأمريكية تأثير الأطعمة الدهنية والسكرية على الدماغ.

وتشير مجلة "Metabolism Cell"، إلى أن العلماء أثبتوا أن هذه الأطعمة تنشط منظومة "الدوبامين" في الدماغ، المسؤولة عن التحفيز والمكافأة، ما يغير مفهوم الطعام.

ويقول "مارك تيتغيماير" رئيس فريق البحث: ”أظهرت قياسات نشاطنا أن الدماغ يعاد بناؤه من خلال تناول رقائق البطاطس والمنتجات الضارة الأخرى. يتعلم دون وعي إعطاء الأفضلية لهذا النوع من الطعام. لذلك بفضل التغييرات الحاصلة في الدماغ، سنفضل دائما دون وعي الأطعمة المحتوية على الكثير من الدهون والسكر“.

وقد قسم الباحثون المتطوعين الذين شاركوا في هذه الدراسة إلى مجموعتين. كان أفراد المجموعة الأولى يتناولون خلال ثمانية أسابيع مع طعامهم بودينغ صغير "دسم وحلو". أما أفراد المجموعة الثانية

فكانوا يتناولون نفس الطعام ولكن "أقل دهنية"، وكان الباحثون خلال هذه الفترة يقيسون نشاط دماغ المشاركين.

واتضح للباحثين أن وزن أفراد المجموعة الأولى لم يزدد ولم يتغير مستوى السكر والكوليسترول في دمهم. ومع ذلك يعتقد الباحثون أنه سيصعب عليهم التخلي عن تناول الحلوى، حتى إذا كانوا قبل هذه الدراسة لا يتناولون مثل هذه الأطعمة، بسبب نشوء روابط جديدة في الدماغ.