

منها البيتزا والبرجر[] تعرّف على الأغذية الأكثر إدماناً



السبت 3 سبتمبر 2016 06:09 م

تمكنت دراسة أميركية من تحديد الأطعمة المسببة للإدمان بالاعتماد على عدة تجارب شارك فيها 504 أشخاص، حيث أجرت جامعة ميتشجان الأميركية دراسة حول الأطعمة التي يسبب تناولها شكلاً من أشكال الإدمان والتي ترتبط مباشرة بمراكز المكافأة في الدماغ[] يُعرف الإدمان بأنه حالة "فقدان السيطرة على الاستهلاك، وعدم القدرة على خفض الرغبة في القيام بذلك".

وجهت الدراسة للمشاركين أسئلة محددة بشأن بعض الأطعمة التي يتناولونها، من حيث الكميات وتقييمها ، وتضمنت 35 نوعاً من الأطعمة[]

وجاء النتيجة ان الأطعمة التي كانت موضع الدراسة تحوي مستويات عالية من الدهون والسكريات، والتي ترتبط أكثر من غيرها بسلوكيات إدمان تناولها[]

وكان ترتيبها كالتالي:

1- البيتزا تصدرت قائمة الأطعمة المسببة للإدمان[]



2- الشوكولاتة[]



3- رقائق البطاطا .



4- الكوكيز



5- المثلجات



6- البطاطا المقلية



7- البرجر



8- المشروبات غير الكحولية



9- الحلوى



10- أخيرا الجبنة



وأشارت الدراسة إلى أن الأطعمة العشرة الأولى بالقائمة تتضمن جميعها نسبة عالية من الدهون والكاربوهيدرات
وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تصنف الأطعمة وفقا لدرجة الإدمان التي يمكن أن تسببه

وقال القائمون على الدراسة إن تحديد هذه الأطعمة مهم لأنه يمكن أن يكون أولى خطوات التخلص من السمنة والأمراض الناتجة عنها □

في الوقت نفسه رصد العلماء المواد الغذائية الأقل من حيث الإدمان عليها وهي الأرز البني والتفاح والبقوليات والجزر والخيار □