



Cercetatorii s-au intrebat de multa vreme daca unele alimente dau dependenta, fiind inregistrate, de-a lungul timpului, cazuri ale unor persoane ce pierd controlul asupra consumului anumitor feluri de mancare si sufera de sevrage in urma eliminarii acestora din dieta. Cele mai recente cercetari efectuate pe aceasta tema arata ca exista cel putin cateva alimente cu potential risc de a crea dependenta.

Recent, o echipa de cercetatori de la Universitatea din Michigan a analizat ce tipuri de mancare dau cea mai mare dependenta. In cadrul studiului au fost alesi 400 de participanti, atat din randul studentilor, cat si din randul adultilor, pentru a testa 35 de feluri de mancare, de la pizza, la broccoli, incercand sa stabileasca pentru care alimente exista un risc mai mare de dependenta. 18 dintre alimentele oferite pentru acest experiment erau de tipul mancarurilor procesate si, prin urmare, contineau adaos de zahar si grasimi.

In capul listei se aflau alimente precum pizza, ciocolata, cipsuri, prajituri, inghetata, cartofi prajiti, sucuri, toate fiind incadrate in categoria de alimente procesate. Aceste alimente erau urmate de altele cu un risc mai scazut de dependenta, precum branza si sunca, ce contin adaos de sare si grasimi. In schimb, fructele si legumele se aflau la finalul liste, fiind considerate alimentele cu cel mai mic risc de dependenta.

Asa cum era de asteptat, cercetatorii au descoperit in urma experimentului faptul ca alimentele cu o concentratie ridicata de zahar, care cresc glicemia, sunt in randul celor mai periculoase alimente pentru sanatate, ce prezinta un risc crescut de dependenta, intrucat sunt absorbite mult mai rapid de catre organism.

Autorii studiului au declarat ca aceste alimente prezinta un risc crescut de dependenta, ceea ce face sa fie mai greu de eliminat din alimentatie, iar aceasta dependenta este similara cu dependenta clasica de alcool, tutun si alte substante nocive.

“Suntem cu totii presat de timp si preferam sa luam o masa cat mai rapid si pe cat de accesibil ne este, insa trebuie sa ne gandim si la tipul de alimente consumate, intrucat, spre exemplu, un pumn de migdale are acelasi numar de calorii precum un milkshake, insa recompensa este diferita. In timp ce migdalele sunt recunoscute pentru beneficiile pe care le au asupra sanatatii intregului organism, alimentele de tip milkshake-ului creeaza dependenta si sunt deopotrivă mai putin hranitoare si mai putin indicate pentru sanatate,” 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