



# السكريات سريعة الهضم قد تتسبب في إدمان الطعام

قدمت دراسة نشرت في 26 يونيو المنصرم بالمجلة الأمريكية *American Journal of Clinical Nutrition* تحقيقا يدرس تأثير السكريات سريعة الهضم المصنعة على الأشخاص المدمنين على الأكل، وإثارها لمناطق الدماغ المسؤولة عن شعوري الاشتهاء والرضى.



فريق البحث تحت إشراف الدكتور دافيد لودويغ بمستشفى بوسطن للأطفال، وجد أن مراكز المتعة في الدماغ لها علاقة أيضا بتعاطي مواد الإدمان، وهو ما طرح إمكانية إدمان بعض أنواع الأطعمة كما هو الحال مع المخدرات.

لتشخيص الرابط قام الباحثون بقياس كل من درجة الجوع ومستويات الكليكويز في الدم، كما استخدموا كذلك تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) لمراقبة نشاط الدماغ خلال فترة أربع ساعات بعد تناول وجبة ما، والتي تؤثر على سلوك الأكل في الوجبة التالية. وشكل تقييم المرضى خلال هذا الإطار الزمني أحد مميزات هذه الدراسة، حيث اعتمدت الدراسات السابقة أيضا تقييم حالة المرضى بتقنية التصوير بالرنين المغناطيسي بعد تناول الطعام إلا أنها كانت لوقت قصير بعد الأكل.

اعتمدت التجربة إطعام اثني عشر رجلا يعانون أصلا من السمنة وجبتين تجريبيتين من اللبن بالفواكه لهما نفس المذاق و نفس نسبة السعرات الحرارية والحلاوة، مع فرق وحيد في احتواء إحداها على سكريات سريعة الهضم، والأخرى على سكريات بطيئة الهضم .

بعد استهلاك المشاركين للبن بسكريات سريعة الهضم، ارتفع مستوى السكر في دمهم، متبوعا بهبوط شديد بعد مرور أربع ساعات، وصاحب هذا الانخفاض في نسبة الكليكويز في الدم جوع مفرط وتنشيط مكثف للنواة المتكئة 'nucleus accumbens' وهي منطقة حساسة في الدماغ ترتبط بسلوكيات الإدمان.

جانب آخر من هذه الدراسة، هم عوامل أخرى غير الحلاوة وعدد السعرات الحرارية، والتي قد تؤثر على

وظيفة الدماغ وتؤدي إلى إدمان الطعام.

ومن شأن نتائج هذه الدراسة حسب الدكتور لودويغ، مساعدة الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة على التحكم أكثر برغبتهم في الأكل المفرط، و ذلك بالتقليل من استهلاك المواد الغذائية بسكريات سريعة الهضم كالخبز الأبيض والبطاطس..

[المراجع: 1](#)

[الصورة : 2](#)