لماذا تملك حلويات الشوكولاطة تأثيرا كبيرا على رغبتنا في تناولها؟

يجيب عن هذا السؤال "دافيد كيسلر"؛ طبيب أمريكي من جامعة كاليفورنيا وصاحب كتاب "نهاية الإفراط في الأكل".
يقدم الكتاب إجابات عن أسئلة مثيرة: لماذا يكون من الصعب على معظمنا مقاومة الطعام حتى وإن كان في حالة شبع؟ ولماذا تملك حلويات الشوكولاطة هذا القدر من التأثير علينا؟

نتوفر لأول مرة على أجوبة علمية عن هذه التساؤلات، فقد جربت بعض المواد الغذائية (سكريات ودهون) المكونة لهذه الحلويات على الفئران، حيث تم تقديم سلسلة من المحاليل مركبة من السكر وزيت الذرة، ولوحظ أن إضافة السكر تؤدي إلى ارتفاع معدل الدوبامين لدى الفئران (الدوبامين مبلغ عصبي يربط بين الخلايا العصبية)، وأن إضافة المواد الذهنية إلى السكر تجعلها تقوم بمجهود أكبر للحصول على المحلول، وهو ما يجعلها تسجل نشاطا دماغيا كثيفا.
يجعل الدوبامين انتباهنا ينصب على شيء معين، ونحن البشر مبرمجون للتركيز على أهم المحفزات في بيئتنا، ويعد الأكل إحدى هذه المحفزات بالنسبة لعدد كبير منا.

المصدر:1