

ما تأثير الوجبات السريعة على الأدمغة؟ دراسة تجيب



تتراكم الأدلة على أن الوجبات السريعة ليست مفيدة لأجسامنا، ناهيك عن أدمغتنا، تمامًا مثل "برغر الجبن" المليء بجميع الإضافات الغذائية.

وجدت دراسة جديدة الآن أن "تناول نظام غذائي غني بالدهون والسكريات يمكن أن يؤدي إلى ضعف دائم في الذاكرة لدى الفئران التي تتغذى على هذه الأطعمة منذ سن مبكرة، ويبدو أن السبب في ذلك هو أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات البسيطة والدهون المشبعة تعطل الأسيتيل كولين، وهو ناقل عصبي رئيسي في أدمغة الحيوانات المشاركة في الذاكرة".

ويقول عالم أعصاب في جامعة جنوب كاليفورنيا سكوت كانوسكي: "ما نراه ليس فقط في هذه الورقة، ولكن في بعض أعمالنا الأخيرة الأخرى، هو أنه إذا نشأت هذه الفئران على هذا النظام الغذائي للوجبات السريعة، فإنها تعاني من ضعف في الذاكرة لا يختفي".

وربطت الأبحاث الحديثة بين الأنظمة الغذائية التي تحتوي على الأطعمة المصنعة وغير الصحية وبين خطر

إصابة الأشخاص بمرض الزهايمر في وقت لاحق من حياتهم، وبما أن الأسيتيل كولين يشارك في الذاكرة والتعلم، وينضب في مرض الزهايمر - وهو مرض تنكس عصبي يتميز بمشاكل في الذاكرة - فقد تساءل الباحثون الذين أجروا هذه الدراسة الأخيرة عما يمكن أن يعنيه تناول الأطعمة السكرية والدهنية بالنسبة للشباب على المدى الطويل.

وتشير دراسات أخرى إلى أن "تناول بعض الأطعمة السريعة يمكن أن يقوض سيطرة الدماغ على الشهية، وأن السمنة يمكن أن تغير قدرة الدماغ البشري على اكتشاف الشبع والشعور بالشبع بعد تناول الأشخاص الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون".