

# JUNK FOOD

ΦΑΝΗΣ ΜΟΥΛΗΣ

A'2

# Επικίνδυνα εθιστικό είναι το «τζανκ φουντ»

- Σύμφωνα με αμερικανική έρευνα οι παχυντικές τροφές μπορούν να έχουν την ίδια επίδραση στον εγκέφαλο με αυτή που έχουν τα ναρκωτικά καθώς προκαλούν επικίνδυνο εθισμό.



# ΠΕΙΡΑΜΑ ΣΕ ΠΟΝΤΙΚΙΑ

- Οι μελέτες των Πολ Τζόνσον και Πολ Κένι σε ποντίκια έδειξαν ότι η καταναγκαστική κατανάλωση τροφών υψηλής θερμιδικής αξίας έχει αρνητική επίδραση στη χημική ισορροπία του εγκεφάλου, διαταράσσοντας τους μηχανισμούς ανταμοιβής, όπως συμβαίνει και στην περίπτωση σοβαρών εθισμών. Οι ερευνητές προσέφεραν σε μια ομάδα ποντικιών παχυντικές τροφές ,πέραν της συνηθισμένης τους τροφής που ήταν πιο υγιεινή. Τα ποντίκια ανέπτυξαν γρήγορα τη συνήθεια να υπερτρέφονται κατά τρόπον καταναγκαστικό, καταναλώνοντας όλο και περισσότερες λιπαρές και γενικώς υψηλής θερμιδικής αξίας τροφές, μέχρι που έφτασαν να γίνουν παχύσαρκα. Αξίζει να σημειωθεί πως τα ποντίκια δεν σταματούσαν να τρώνε ακόμη κι όταν τους επιβαλλόταν η τιμωρία του ηλεκτροσόκ -σε αντίθεση με μια άλλη ομάδα πειραματόζων, που τρέφονταν υγιεινά- πράγμα που δείχνει ότι είχαν χάσει τον έλεγχο της συμπεριφοράς τους.

# ΤΟ ΤΖΑΝΚ ΦΟΥΝΤ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Το "γρήγορο φαγητό" - ή "τα βρώμικα" όπως πολλοί τα αποκαλούν - αυξάνει τον κίνδυνο της κατάθλιψης, όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες και κυριαρχεί στο καθημερινό διαιτολόγιο ενός ανθρώπου. Μάλιστα, δεν είναι η πρώτη έρευνα που καταλήγει σε αυτό το συμπέρασμα. Το 2009 είχε δημοσιευτεί στο *British Journal of Psychiatry* αντίστοιχη έρευνα Βρετανών επιστημόνων, οι οποίοι επίσης προειδοποιούσαν για τις ψυχιατρικές παρενέργειες της κακής διατροφής.

# ΕΡΕΥΝΑ

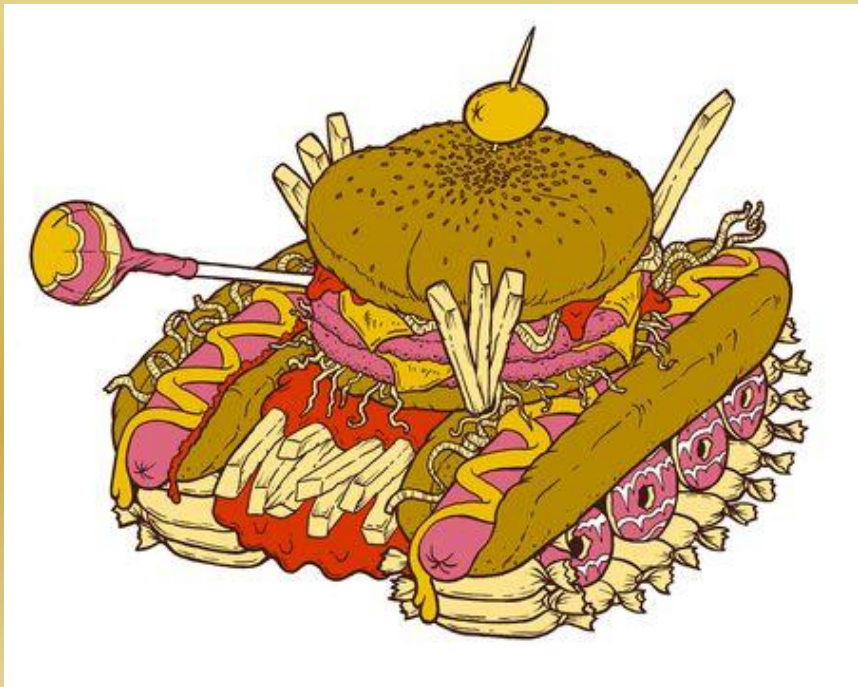
- Η έρευνα του 2009 πραγματοποιήθηκε από ερευνητές του University College του Λονδίνου, οι οποίοι μελέτησαν 3.486 άτομα, άντρες και γυναίκες, ως προς τις διατροφικές τους συνήθειες. Όλοι ήταν δημόσιοι υπάλληλοι ηλικίας περίπου 55 ετών και κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα ερωτηματολόγιο, που είχαν ετοιμάσει προηγουμένως οι επιστήμονες, σχετικά με το καθημερινό τους διαιτολόγιο και την εκτίμηση της ψυχολογικής τους κατάστασης ύστερα από πέντε χρόνια. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα εκείνης της έρευνας, οι ερευνητές υποστήριξαν ότι όσοι καταναλώνουν συστηματικά επεξεργασμένες τροφές έχουν 58% αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη ύστερα από μια πενταετία σε σχέση με εκείνους που αρκούνται σε πιο υγιεινή διατροφή. Ως πιθανότερη εξήγηση προέβαλαν το ότι τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών, όπως το φολικό οξύ, το οποίο βρίσκεται στο μπρόκολο, το λάχανο, το σπανάκι και τα όσπρια.

# ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΡΕΥΝΑ

- Η πιο πρόσφατη έρευνα των Ισπανών περιελάμβανε τη μελέτη 9.000 ατόμων σε διάστημα έξι ετών, ενώ η μεθοδολογία ήταν παρόμοια με εκείνη των Βρετανών, πάνω στη βάση ερωτηματολογίων, όπου οι ερευνώμενοι αποκάλυπταν τις διατροφικές τους συνήθειες. Είναι σημαντικό να τονιστεί πως όταν ξεκίνησε η έρευνα κανένας από τα υποκείμενα αυτής δεν υπέφερε από διαγνωσμένη κατάθλιψη, ωστόσο ύστερα από το πέρασμα των έξι ετών οι 500 από αυτούς ήταν καταθλιπτικοί. Με άλλα λόγια, οι Ισπανοί επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που δομούν το καθημερινό τους διαιτολόγιο πάνω στη βάση του τζανκ φουντ, από πίτσες και χάμπουργκερ μέχρι τηγανητές πατάτες και ντόνατ, παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο σε ποσοστό 51% για την εμφάνιση συμπτωμάτων κλινικής κατάθλιψης σε σχέση με εκείνους που ακολουθούν μια πιο ισορροπημένη διατροφή.

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ

- Με λίγα λόγια, αυτό που διαπιστώνουμε είναι ότι τα αποτελέσματα των δύο ερευνών είναι εντυπωσιακά παρεμφερή κι επομένως θα πρέπει να μη βιαστούμε να τις απορρίψουμε εύκολα σαν δήθεν επιστημονικές υπερβολές. Στο κάτω-κάτω όλοι ξέρουμε πόσο κακό κάνουν τα "φαγητά σκουπίδια" στη φυσική κατάσταση του οργανισμού μας ούτως ή άλλως, ακόμη κι αν δε λαμβάναμε υπόψη τις ψυχολογικές παρενέργειες που αποδεικνύεται ότι επίσης επιφέρουν στον άνθρωπο. Τώρα απλά έχουμε ένα λόγο παραπάνω να αντισταθούμε πιο απόλυτα στις σειρήνες της κακής διατροφής και να μην υποκύπτουμε εύκολα στα δύο λεπτά απόλαυσης του ουρανίσκου, που όμως θα την πληρώσουμε πολλαπλάσια και σε πολλά επίπεδα κάποια στιγμή αργότερα.









Download from  
**Dreamstime.com**  
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 19637608  
Picstudio | Dreamstime.com

