خبير: الرغبة الشديدة بتناول الوجبات السريعة مرتبطة بتنظيم الأندورفين بالدماغ



اكد الخبير مكسيم يفيموف من قسم التغذية بجامعة التكنولوجيا الحيوية، أن "الرغبة الشديدة في تناول الوجبات السريعة، مرتبطة بتنظيم الأندورفين في الدماغ".

ووفقا له، بالإضافة إلى ذلك يضيف المنتجون لهذه الأطعمة عادة محسنات النكهة التي تغير طعمها وتسبب الإدمان، لذلك يصبح النظام الغذائي غير متوازن وبالتالي يحصل الشخص على سعرات حرارية إضافية.

ويشير إلى أن "أخطر التوابل المستخدمة في هذه الأطعمة هي غلوتامات أحادية الصوديوم (E621)".

ويقول: "بالذات هذه المادة غالبا ما تضاف إلى الأطباق التي تقدم في مقاصف الوجبات السريعة، حيث تقدم أطعمة منخفضة الجودة تخفى بالتوابل، ما يجعل الإنسان يعتقد أنه يتناول طعاما لذيذا، ولكنه في الواقع يحصل على هذه اللذة من غلوتامات أحادية الصوديوم التي تؤدي إلى السمنة وضعف الرؤية ومشكلات في الجهاز التنفسي".