

# Μήπως είμαστε εθισμένοι στο επεξεργασμένο φαγητό;

Νίκος Καφετζόπουλος

## FOOD ADDICTION



Αν συγκρίνουμε την σημερινή κατανάλωση με αυτή που κάναμε την δεκαετία του 1970, θα δούμε ότι καταναλώνουμε περίπου 500 θερμίδες περισσότερες την ημέρα. Από αυτές, το 85-90 % αυτών θερμίδων προέρχεται από ζάχαρη και λιπαρά των επεξεργασμένων τροφίμων. Μόνο το 2% προέρχεται από την κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών! Τι άλλαξε τόσο; Η βιομηχανία του τροφίμου. Με σκοπό το κέρδος και με νέες τεχνολογίες, άλλαξε τελείως τον τρόπο παραγωγής. Εθιστικές ουσίες όπως το ζάχαρη και το αλάτι προστέθηκαν σχεδόν σε όλα τα τρόφιμα. Φανταστείτε τις μεγαλύτερες εταιρείες δημητριακών να παρήγαγαν μόνο σκέτη βρώμη. Θα είχαν κερδοφορία; Μάλλον όχι. Τί κάνανε; Αν διαβάσετε τις ετικέτες στο 99% των σημερινών δημητριακών, θα δείτε και μόνοι σας ότι στα 100 γρ. προϊόντος τα 80 γρ. είναι άσπρο αλεύρι και ζάχαρη. Το τι προκαλεί αυτό θα το δείτε παρακάτω.

Σκεφτείτε τώρα τι βλέπετε στη βιτρίνα του φούρνου όταν παραγγέλνετε τον πρωινό καφέ σας. Πίτσες, πιροσκι, σφολιάτες, κέικ, κριτσίνια, κρουασίνια, λουκανικόπιτες. Υποκύπτετε ή όχι. Πολλοί από εμάς υποκύπτουν και αυτό είναι από μόνο του ένα πολύ σοβαρό διατροφικό πρόβλημα. Γιατί;

## **Πως λειτουργεί το ανθρώπινο σώμα και πως χορταίνουμε;**

*Το πόσο θα φάμε ρυθμίζεται από χημικούς άλλα και μηχανικούς μηχανισμούς.. Τρώμε μέχρι να "τεντώσει" το στομάχι μας και όχι μέχρι να φτάσουμε έναν καθορισμένο αριθμό θερμίδων. Δεδομένου ότι τα μεταποιημένα τρόφιμα έχουν συμπυκνωμένες τις θερμίδες και είναι πολύ χαμηλά σε φυτικές ίνες, καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες προτού αισθανθεί το στομάχι μας γεμάτο. Επιπλέον, σταματάμε να τρώμε με βάση και*

την ποιότητα. Φτωχή τροφή μας οδηγεί να τρώμε ακόμα περισσότερο για να λάβουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Δεν σταματάει όμως εκεί.

**Η ζάχαρη και τα λιπαρά προκαλούν υπερδιέγερση του κέντρου ανταμοιβής στον εγκέφαλό μας, κυρίως μέσω της έκκρισης ντοπαμίνης.** Και ο αρχέγονος εγκέφαλος μας πώς να το διαχειριστεί; Κατά την εξέλιξη του ανθρώπου, τόσο γλυκό ήταν μόνο το μέλι, το οποίο ήταν διαθέσιμο μόνο εποχιακά. Το λίπος το παίρναμε κυρίως από τα ζώα, που τότε δεν ήταν και τόσο λιπαρά. Και το αλάτι ήταν διαθέσιμο μόνο στο νερό.

Αυτή η τέλεια αναλογία, η τέλεια υφή και η έκρηξη ντοπαμίνης καθιστά τα επεξεργασμένα τρόφιμα ακαταμάχητα. Κανείς δεν μπορεί να φάει μόνο ένα όπως λέει και η διαφήμιση. Ο εγκέφαλος μας δεν είναι έτοιμος γενετικά για να το διαχειριστεί όλο αυτό. Έγιναν αυτά πολύ γρήγορα. Δυστυχώς το μυαλό μας προτιμάει να πάρει την έξτρα ευχαρίστηση και λειτουργεί όλο αυτό εις βάρος του οργανισμού.

Έρευνα του Yale απέδειξε με μαγνητικές τομογραφίες εγκεφάλου ότι πλέον τα τρόφιμα είναι και επίσημα εθιστικά με παρόμοιους μηχανισμούς που εθίζομαστε και στη νικοτίνη. Πήγε ένα βήμα παρακάτω και κατέταξε τα τρόφιμα με βάση τον εθισμό που προκαλούν και η λίστα είναι: Στις πρώτες 2 θέσεις είναι η πίτσα και η σοκολάτα. Ακολουθούν πατατάκια, μπισκότα & το παγωτό.

Η αποφυγή τους είναι ένα από τα σημαντικότερα βήματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε την υγεία σας.