ما سر الإدمان على "الطعام الحار"... الطب يوضح العوامل النفسية والجسدية



تعتبر الرغبة الشديدة في تناول "الأطعمة الحارة" ظاهرة شائعة، ولها أسباب فسيولوجية ونفسية، كما قد تشير إلى احتياجات الجسم.

ووفقا للدكتور يفغيني بيلووسوف أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، فإنه:"يجب أن ندرك أن الإفراط في تناول الأطعمة الحارة يمكن أن يلحق الضرر بالجسم".

ويشير إلى أنه:"من الناحية الفسيولوجية تفسر الرغبة في تناول الأطعمة الحارة، بفعل مادة الكابسيسين المادة الفعالة في الفلفل، التي تهيج المستقبلات، ما يسبب إحساسا بالحرقان، ونتيجة لذلك ينتج الجسم الإندورفين هرمونات المتعة. وهكذا تتشكل ردة فعل إيجابية ورغبة في تكرار هذه الأحاسيس. بالإضافة إلى ذلك، تعمل الأطعمة الحارة على تسريع عملية التمثيل الغذائي مؤقتا، ما يعتبره الشخص زيادة في الطاقة".

ووفقا له، لا تقل أهمية الأسباب النفسية، حيث ترتبط الأطعمة الحارة بالنسبة للكثيرين بذكريات ممتعة

أو تقاليد ثقافية. كما يستخدم بعض الأشخاص الأطعمة الحارة كوسيلة للتعامل مع الإجهاد، حيث تساعدهم أحاسيس مذاقها على صرف انتباههم عن همومهم.

وتعتبر التوابل والبهارات في بعض الثقافات جزءا لا يتجزأ من المطبخ، لذلك يصبح استخدامها عادة. يمكن أن يتطور أيضا نوع من الاعتماد على حدتها، حيث مع مرور الوقت تظهر الحاجة إلى تحفيز المستقبلات أكثر فأكثر.

وقد تكون الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الحارة إشارة لاحتياجات الجسم. فمثلا تشير في بعض الحالات، إلى نقص مجموعة فيتامين B وخاصة B6 وB12) أو المعادن (مثل الزنك). هناك تفسير آخر محتمل وهو الحاجة إلى التحفيز الحسي عندما يبدو الطعام العادي بلا طعم.

ووفقا للطبيب، فإنه:"يساعد اتباع نظام غذائي متوازن والاحتفاظ بالعادات الغذائية على التحكم بهذه الرغبات بشكل أفضل ويجعل الخيارات الغذائية أكثر تنوعا وصحية لأن الإفراط في تناول الأطعمة الحارة قد يسبب مشكلات في الجهاز الهضمي".

وينصح الطبيب لتقليل الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الحارة، بالتأكد من أن النظام الغذائي يحتوي على جميع العناصر الضرورية. كما يجب إضافة المزيد من الفواكه والخضروات والبروتينات والدهون الصحية. ومن الأفضل تقليل كمية التوابل في الطعام تدريجيا، واستبدال الأطباق الحارة بأطباق أخرى، ولكن باستخدام أنواع مختلفة من الأعشاب والتوابل.

و كما يجب تجنب استخدام الطعام كوسيلة للتعامل مع الإجهاد.