

چرا هنگام مطالعه گرسنه می شویم؟



یادمان باشد که هر حبه قند ۴ کیلوکالری انرژی دارد! این بدان معنی است که فکر کردن و فعالیت‌های فکری و شغل‌هایی که فکری هستند به انرژی بیشتری نیاز ندارند.



دکتر رضا راست منش، دکتری تغذیه، در پاسخ به این سوال که چرا واقعا در عمل، هنگام فعالیت فکری احساس گرسنگی می‌کنیم، گفت: «وقتی مطالعه می‌کنیم، مغز از لذت آزادی که قبلا داشته محروم می‌شود و مجبور است فعالیتی را انجام دهد که خیلی به ذایقه‌اش خوش نمی‌آید. به خاطر خلاء لذتی که به وجود آمده، مغز در

یک اقدام سازشی با ایجاد حس گرسنگی، شرایطی پدید می‌آورد تا فرد سراغ غذا و مخصوصاً شیرینی برود تا با دشت لذت شیرینی، خلا پدید آمده ناشی از این اجبار را جبران کند.»



وی در ادامه در رابطه با این مسئله که چرا این حس نهادهینه و واقعی می‌شود ادامه داد: «چون ما بلافاصله با یک تلنگر گرسنگی، سریع تسلیم می‌شویم و بلافاصله غذا یا شیرینی می‌خوریم و مغز شرطی می‌شود. اگر تسلیم نشویم، این حس کاذب به مرور سرکوب می‌شود و دیگر با مطالعه و فعالیت فکری حس گرسنگی به سراغتان نمی‌آید!»