

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





# غذاهای اعتیاد آور



## Addictive Foods

Mohammad Ansari-pour MD, MPH, PhD  
Department of Persian Medicine  
Isfahan University of Medical Sciences



HEALTHY DIET



نقش غذا بر سلامتی

## EATING DISORDER?



### تعریف

غذاهای اعتیاد آور



### عوارض

بیماری های متعدد



### جایگزین

غذاهای فراسودمند



## تعریف اعتیاد غذایی

- اعتیاد غذایی یعنی مصرف اجباری غذاهای لذیذ که با فعالیت سیستم پاداش مغزی همراه است
- همچنین وابستگی جسمی یا روانی به غذاهای خیلی شیرین، پرچرب یا خیلی خوشمزه است که از لحاظ بالینی واضح باشد.

Onaolapo AY, Onaolapo OJ. Food additives, food and the concept of 'food addiction': is stimulation of the brain reward circuit by food sufficient to trigger addiction?. Pathophysiology. 2018 Dec 1;25(4):263-76.



## تاریخچه

- عبارت اعتیاد غذایی در سال ۱۹۵۶ توسط T.G. Randolph معرفی شد
- در آن زمان مصرف اعتیاد گونه گندم، ذرت، سیب زمینی، شکلات، قهوه، شیر و تخم مرغ گزارش شده بود



## افزودنی های غذایی

- تغییر ترکیب غذا با افزودنی های طعم دار، شیرین و شیرین کننده های جایگزین شکر و بدون ارزش غذایی عواملی هستند که درک حسی غذا را تحت تاثیر قرار می دهند
- اجزای غذا و افزودنی ها سبب اعتیاد غذایی می شود



# افزودنی های غذایی

- افزودنی ها به دلایل زیر در غذاها و نوشیدنی ها بکار می رود:

- افزایش ایمنی
- حس تازگی
- بافت و قوام
- ظاهر مناسب
- طعم و بو
- ثبات بیشتر
- مغذی کردن
- راحتی و مناسب بودن مصرف غذا
- رنگی نمودن
- مزه دار کردن



# اجزای غذایی اعتیاد آور

- ترکیبات موثر بر ترجیح غذایی و سیستم پاداش مغزی
  - شکر و شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارام و ساخارین
  - چربی
  - نمک
  - مونو سدیم گلوتامات
  - مواد نگهدارنده
  - غذاهای فرآوری شده





- اجزای غذایی یا افزودنی ها تقویت رفتار شبیه به سوء استفاده از دارو را نشان می دهند
- همچنین ممکن است شروع کننده پاسخ عصبی شبیه به اعتیاد در حلقه پاداش مغزی باشند

Onaolapo AY, Onaolapo OJ. Food additives, food and the concept of 'food addiction': is stimulation of the brain reward circuit by food sufficient to trigger addiction?.

Pathophysiology. 2018 Dec 1;25(4):263-76.





# عوارض غذاهای اعتیاد آور



# What is the problem?

غذاهای حاوی قندهای ساده چه  
مشکلی برای بدن ایجاد می کنند؟



# Adverse Effects



عوارض زودرس و درازمدت



Premature Death

Obesity

Diabetes M

Cancer

CVA





01

قند خون بالا

02

افزایش آنزیم های کبدی

03

افزایش چربی خون



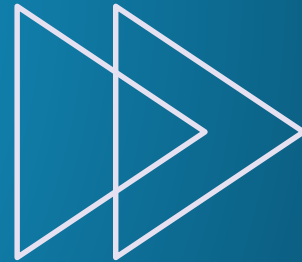
# Microscopic Change

کبد چرب  
التهاب  
تخریب سلول های  
بتای پانکراس  
مشکلات عصبی





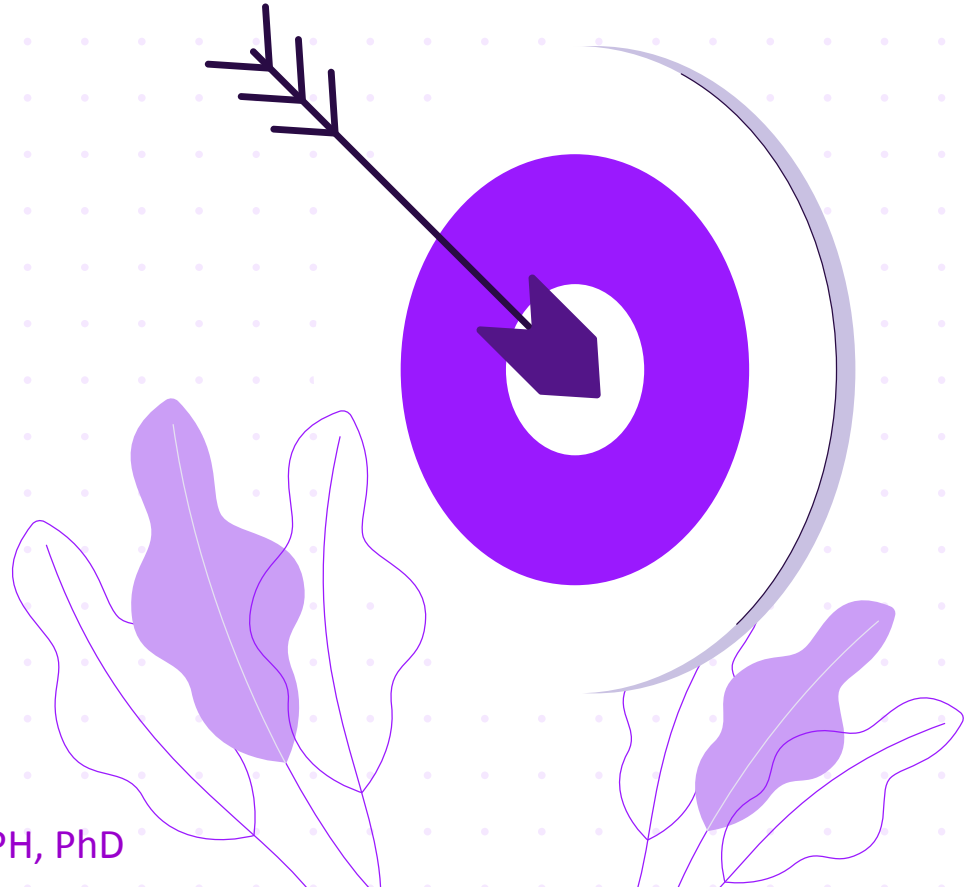
# غذاهای جایگزین





# Main Goal

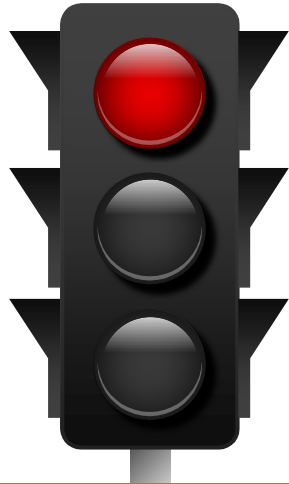
افزایش سلامتی جسمی و روانی



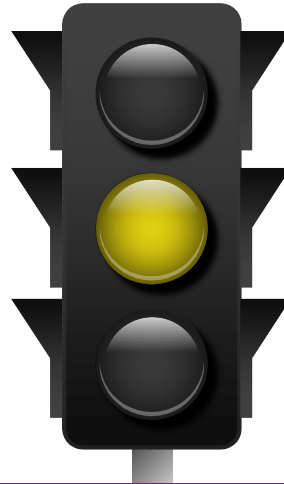
Mohammad Ansaripour MD, MPH, PhD



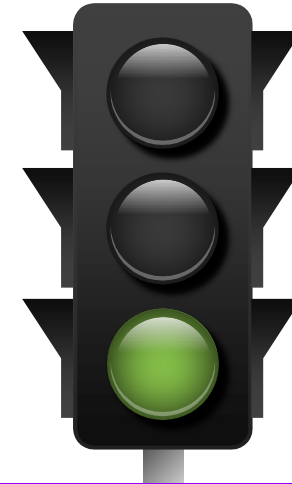
# Traffic Lights for diets



شیرینی های قنادی، کیک، شکلات،  
بیسکوئیت، نان بدون سبوس،  
ماکارونی، بستنی.



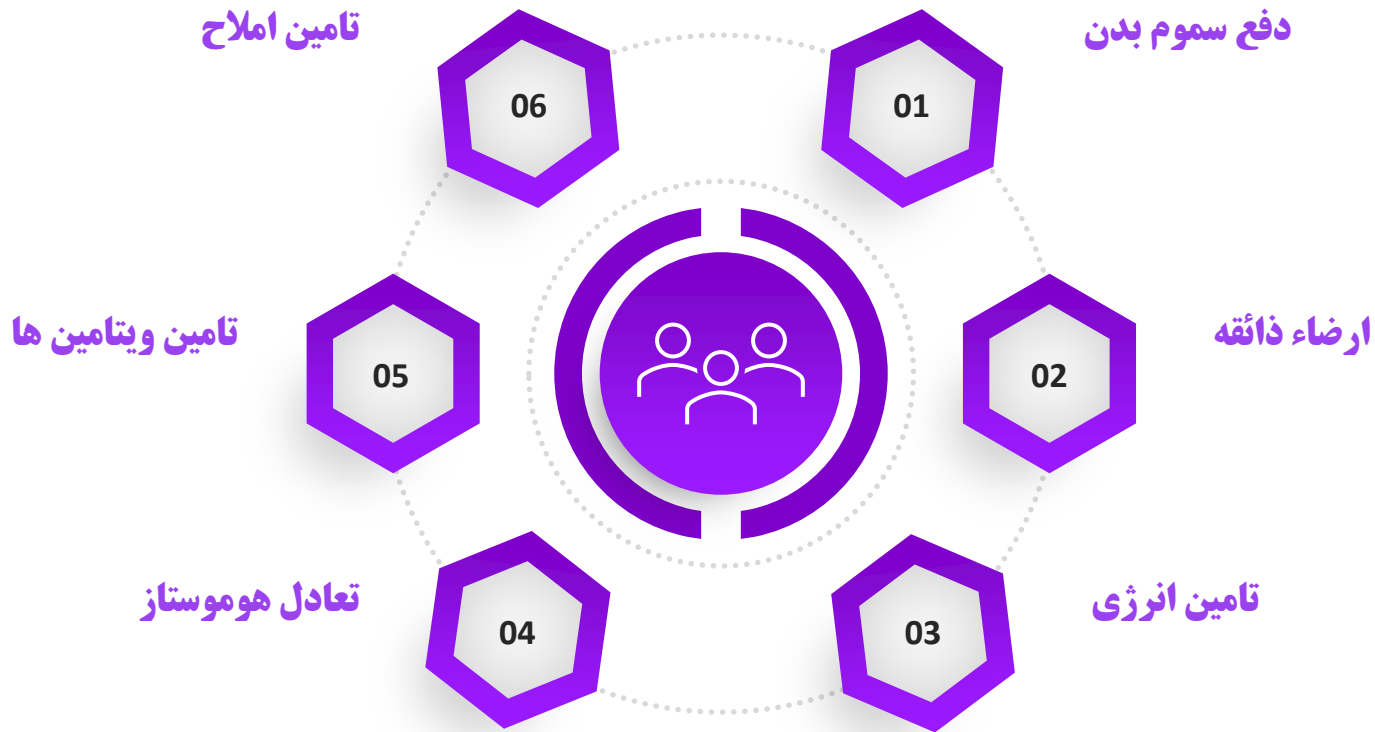
انواع مربا، عسل، میوه های  
شیرین.



انجیر، مویز، خرما،



# منافع غذاهای جایگزین



# NEW AGE

## NEW PROBLEMS

### NEW SOLUTIONS ARE NEEDED



ADDICTIVE FOOD

# Thank you!



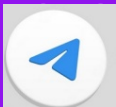
Eitaa.com/tebeniakan



03133033305`  
03137929806



Khorshid Hospital  
Persian medicine Clinic



@tebeniakan