

كيف تؤثر الحرارة والتوابل على شهيتنا؟



ترجمة حفصة جودة

هل تشعر أنك أقل جوعًا عندما يكون الجو حارًا أو بعد ممارسة تمارين شاقة أو عند تناول طعام حار؟ اكتشفت دراسة جديدة أن حرارة أجسامنا تساعد على التحكم في الشهية من خلال مستشعرات حرارة في المخ.

بالنسبة لنا كجزء من فصيلة الحيوانات ذوات الدم الحار، فإن أجسادنا تركز قدرًا كبيرًا من الطاقة من أجل الحفاظ على ثبات واستقرار درجة حرارة الجسم، لذا نحن نشعر بالقشعريرة عندما يكون الجو باردًا ونتعرق عندما يكون حارًا، وربما لاحظت أيضًا أننا في الجو البارد نميل لتناول الأطعمة الدسمة بينما نميل لتناول الأطعمة الخفيفة في الجو الحار.

جاءت أول الأدلة المهمة التي تدعم العلاقة الوثيقة بين الحرارة والشهية من دراسة أجريت على آلاف من جنود أمريكا الشمالية المتمركزين حول العالم في أثناء وبعد الحرب العالمية الثانية.

فمن الصحراء وحتى القطب الشمالي تتراوح درجات الحرارة بين 33 درجة سليزية وحتى 34 درجة سليزية تحت الصفر، بينما قفز مقدار الطاقة من حصة الطعام التي يتناولها الجنود من 13 ألف كيلوجول إلى 20.500 كيلوجول، وبالتالي كان لافئًا للنظر العلاقة المدهشة بين كمية الطعام التي يتناولها الجنود ودرجات الحرارة في البيئة التي يعيشون فيها.

كمية الطعام المستهلكة تقل 25% بعد القيام بجولة شاقة من ركوب الدراجات

مع كل درجة واحدة زائدة في الحرارة تقل كمية الطاقة بنحو 110 كيلوجول بما يعادل 5 غرامات من مربع الشيكولاتة، وبالتالي فإن الجنود الذين يتعرقون في الصحراء يتناولون أقل مما تعادل طاقته ثلث كيلو من الشيكولاتة يوميًا مقارنة بالجنود المتجمدين في القطب الشمالي.

وبالمثل في دراسة حديثة أدت درجات الحرارة المرتفعة إلى انخفاض كمية الطعام المستهلكة، فكل زيادة بمعدل درجة سليزية في حرارة الجلد (والتي تُقاس بالتصوير الحراري) يتناول المشاركون كمية طعام تقل طاقتها بمعدل 360 كيلوجولًا يوميًا (أي ما يعادل 3 مربعات من الشيكولاتة).

أدت التمارين الشاقة أيضًا إلى نقص الشهية وكمية الطعام المستهلكة، ففي الرجال والنساء كانت كمية الطعام المستهلكة تقل 25% بعد القيام بجولة شاقة من ركوب الدراجات، وبالمثل في دراسة حديثة على الفئران، تناول الفئران كمية طعام أقل بعد بذل مجهود شاق في حلقة مفرغة.

مستقبلات الفلفل الأحمر الحار

خلص الباحثون إلى أن الرياضة الشاقة ترفع حرارة نفس مستقبلات الإحساس في المخ التي تحفز مستقبلات الحرارة في الفم عند تناول الطعام الحار والغني بالتوابل، والجاني في تلك الأطعمة الحارة يُسمى "كابسين" (وهو المركب النشط في الفلفل الحار)، ويمتلك البشر نفس هذه المستقبلات في المخ وتعمل بنفس الطريقة، لكننا بحاجة لمزيد من الأبحاث على البشر لتأكيد هذا التأثير.



تتناول الفئران كمية طعام أقل بعد ممارسة التمارين الشاقة

نحن نمتلك شبكة معقدة من الهرمونات التي تساعد على تنظيم الشهية، وهناك دائمًا تواصل بين مختلف الأعضاء مثل المخ والأمعاء ومخازن الدهون، وهناك مستقبلات تنتشر في جميع أنحاء الجسم لكشف الحرارة، إحدى هذه المستقبلات تقع في الخلايا العصبية الموجودة في المخ وتسمى "TRPV1" وهي تستشعر الحرارة والألم أيضًا.

ما أظهره البحث الجديد أن الفئران التي لا تمتلك تلك المستقبلات في المخ لا تفقد شهيتها بعد ممارسة التمارين الشاقة في الحلقة المفرغة، لذا هذه المستقبلات "TRPV1" تكتشف ارتفاع حرارة

الجسم نتيجة ممارسة التمارين الشاقة وتؤدي إلى تناول الفئران لكمية طعام أقل.

وكما هو متوقع، فالفئران لا تمتلك تلك المستقبلات ولا يمكنها الإحساس بالفلفل الحار، ولأن الفلفل الحار ينشط مستقبلات "TRPV1" فيمكننا أن نتوقع أن الفلفل الحار يساعد في الحد من الشهية ويحمي من زيادة الوزن.

في دراسة صينية حديثة كان استهلاك الفلفل الحار يرتبط عكسيًا بمخاطر زيادة الوزن والسمنة، لذا فإن الأشخاص الذين يتناولون أكثر من 50 غرامًا من الفلفل الأحمر يوميًا أقل عرضة بنسبة 25% لزيادة الوزن والسمنة من الأشخاص الذي لا يتناولون الفلفل الأحمر على الإطلاق.

مكيفات الهواء أحد الأسباب المساهمة في بيئتنا السمينية

وفي ملخص لـ 19 دراسة، وجدوا أن الفلفل الحار (أو الكابسيين) يقلل من كمية الطاقة التي نتناولها بنحو 300 كيلوجول يوميًا بما يعادل 3 مربعات من الشيكولاتة، وإذا تم الحفاظ على تلك النسبة من النقص في الطاقة فقد يستغرق الأمر عدة أشهر من تناول الأطعمة الحارة لخسارة كيلوغرام من دهون الجسم.

كيف نستخدم الحرارة لفقدان الوزن؟

بشكل كبير؛ نحن نعيش في بيئة نتحكم فيها في درجات الحرارة، فمكيفات الهواء أحد الأسباب المساهمة في بيئتنا السمينية، فقد وجدت دراسة أجريت على 100 ألف شخص إنجليزي أن درجات الحرارة المرتفعة في الأماكن المغلقة تقلل من مؤشر كتلة الجسم، فمع زيادة درجة الحرارة في الأماكن المغلقة بمعدل 4 إلى 5 درجة سليزية يقل وزن الجسم بنحو كيلوغرام.

لذا إذا كنت تهدف إلى إنقاص وزنك فبالطبع ليس هناك حلول سريعة سوى المقولة الخالدة "تحرك أكثر وتناول طعامًا أقل"، لكن تناول الأطعمة الحارة والحد من استخدام المكيفات وممارسة التمارين الشاقة قد تساعدك على الحد من تناول الطعام.

المصدر: ذي كونفرسيشن