Đồ ăn ảnh hưởng tới cảm xúc như thế nào?

(Dân trí) - Việc lựa chọn thực phẩm cũng có thể gây ra cảm giác lo âu hay thậm chí là trầm cảm.



Nghiên cứu mới chỉ ra tác động bất ngờ khi tiêu thụ quá nhiều thực phẩm giàu carbohydrate, điển hình là gạo trắng (Ảnh: Getty).

Cảm giác "hào hứng" sau khi ăn đồ ngọt là một thí dụ thường thấy về tác động tích cực của thực phẩm đối với tâm trạng. Ngược lại, cảm giác đói biểu hiện dưới trạng thái tức giận hoặc cáu kỉnh, cho thấy những gì chúng ta ăn hoặc không ăn cũng có thể gây ra cảm xúc tiêu cực.

Trong một nghiên cứu mới đây, các nhà khoa học phát hiện thấy sự dao động lượng đường trong máu chịu một phần trách nhiệm cho mối liên hệ giữa đồ ăn và cảm xúc của chúng ta.

Đó là bởi tác động của nó lên hormone và hệ thần kinh. Nói cách khác, lượng đường trong máu có thể là nhiên liệu cho sự lo lắng và trầm cảm.

Nghiên cứu chỉ ra rằng, các đồ ăn có chỉ số đường huyết (carbohydrate) cao, bao gồm gạo trắng, bánh mì trắng, bánh quy và đồ nướng... có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh trầm cảm và lo âu.

Trong khi đó, đồ ăn có chỉ số carbohydrate thấp, chẳng hạn như gạo lứt, mì ống... giúp lượng đường được hấp thụ chậm hơn, dẫn tới lượng đường trong máu thấp hơn, và giảm nguy cơ các bệnh nêu trên.

Nguyên nhân là bởi mỗi khi chúng ta ăn đường hoặc đồ ăn giàu carbohydrate như bánh mì, gạo, mì ống, khoai tây, bánh quy... lượng đường trong máu tăng lên sẽ kích hoạt một loạt các hormone và phân tử tín hiệu.

Tiêu biểu trong đó là dopamine - tín hiệu khoái cảm của não. Đó là lý do khiến chúng ta có thể trải qua cảm giác "hào hứng" sau khi ăn tráng miệng hoặc đồ nướng.

Tại đó, dopamine là cách cơ thể "thưởng" cho chúng ta vì đã cung cấp calo hoặc năng lượng cần thiết cho sự sống.

Tuy nhiên, khi chúng ta tiêu thụ quá nhiều thức ăn loại này, cơ thể sẽ phản kháng bằng việc tiết ra một loại hormone khác là insulin. Insulin có tác dụng giảm lượng đường trong máu bằng cách đưa đường vào tế bào và mô để có thể sử dụng làm năng lượng.

Điều này có thể dẫn đến lượng đường trong máu giảm xuống thấp hơn, thậm chí dưới mức ban đầu.

Sự sụt giảm lượng đường trong máu này kích thích giải phóng adrenaline và noradrenaline. Cả hai loại hormone này có thể khiến cơ thể biểu hiện dưới dạng lo lắng, sợ hãi hoặc hung hăng.

Về lâu dài, cảm giác này có thể khiến cơ thể mệt mỏi, khó chịu, thậm chí dẫn tới trầm cảm.

Tuy nhiên, nghiên cứu nhấn mạnh không phải ai cũng bị ảnh hưởng như nhau.

Các bữa ăn giống hệt nhau có thể tạo ra phản ứng đường huyết khác nhau ở những người khác nhau, tùy thuộc vào giới tính, di truyền, tình trạng vận động và hệ vi sinh đường ruột.