“ร่างกายต้องการของหวาน” พูดลอย ๆ หรือว่าเสพติด

ลองหลับตา แล้วค่อย ๆ นึกถึงขนมที่เราชอบกินกันไม่ว่าจะเป็นขนมปังเยาวราสไส้เยิ้ม ๆ ช็อคโกแลตลาวา หรือว่าจะเป็นไอศกรีมวนิลากับวาฟเฟิลกรอบ ๆ ปากของเราจะเริ่มชุ่มไปด้วยน้าลาย แล้วเราเริ่มที่จะอยากกินของหวาน ๆ ขึ้นมา มันเกิดอะไรขึ้นในตัวเรากันแน่ที่ทำเราเริ่มที่จะมองหาของหวาน ๆ หลังจากที่เราคิดถึงมัน ? และทำไมมันยากมากที่จะหยุดหลังจากที่มันเริ่มเข้าปากเราไปแล้ว ?

น้ำตาลหาได้ง่ายมาก ๆ ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือน้ำ จนอาจจะทำให้เราตั้งคำถามกับน้าผลไม้บางยี่ห้อว่า เห้ย! นี่มันน้าส้มหรือน้ำตาล และมันก็ไม่หยุดอยู่แค่ในของที่เราคิดว่ากินแล้วดีกับตัวเราใน กราโนล่า ในโยเกิร์ต หรือว่านม ก็ยังมีน้ำตาลอยู่ในนั้น ถ้าเราลองเอาปริมาณที่บริษัทเหล่านี้ไปชั่งดูจะเห็นได้ว่าน้ำผลไม้กล่องเล็ก ๆ บางกล่องมีน้ำตาลอยู่ในนั้นตั้ง 2 ช้อนโต้ะ! ขนาดก๋วยเตี๋ยวพิเศษชามใหญ่บางชามใส่น้ำตาลไปนิดเดียวยังว่าเยอะแล้ว แล้วที่เรากินกันอยู่ทุกวันมันจะเยอะขนาดไหนเพราะขนาดของที่ดูกินแล้วมีประโยชน์ยังมีเยอะขนาดนี้เลย แล้วนับประสาอะไรกับขนมที่เรากินกันอยู่ทุกวี่ทุกวัน แต่ในเมื่อเราหลีกเลี่ยงมันไม่ได้แล้ว แล้วมันมีผลอย่างไงกับสมองเรากันแน่หล่ะ ?

**เกิดอะไรขึ้นในสมองเรากันแน่ ?**

ถ้าเราจิ้มเค้กเข้าปากไปคำเล็ก ๆ สักคำแล้วเรามักจะหยุดตัวเองไม่ เพราะว่ามันไปกระตุ้นตัวรับความหวานที่อยู่บนลิ้นของเรา และมันจะส่งสัญญาณไปที่สมองของเราแล้วมันก็จะปล่อย Dopamine ออกมาทำให้เรามีความสุขเหมือนกับเวลาที่เราได้รางวัลอะไรสักอย่าง เหมือนกับคนติดบุหรี่หรือยาเสพติด ที่สมองจะปล่อย Dopamine ออกมาเยอะมากเวลาที่เขาได้เสพ ถึงแม้ว่าน้ำตาลจะไม่ได้ทำให้ Dopamine มันหลั่งออกมาอย่างบ้าคลั่งแต่มันก็ยังทำให้เรารู้สึกอยากที่จะกินอะไรหวาน ๆ เวลาที่เราไม่ได้กินอยู่ดี แล้วทำไมบางครั้งเวลาที่เรากินสเต็กอร่อย ๆ หรือว่าสลัดสุขภาพดี เราก็รู้สึกมีความสุขเหมือนได้รางวัลเหมือนกัน แต่เราก็ไม่ได้เสพติดสเต็กเหมือนที่เราเสพติดของหวาน ?

จริง ๆ แล้วน้ำตาลค่อนข้างหาได้ยากในผักหรือว่าเนื้อสัตว์ แต่ถ้าเรากินบางทีก็อาจจะทำให้ Dopamine เราพุ่งขึ้นมาเหมือนกันแต่พอเป็นเรื่องอาหารสมองเราถูกกฝึกมาอย่างดีให้สังเกตุรสชาติใหม่ ๆ และหลากหลายเพื่อที่จะดูว่าอาหารเสียหรือเปล่า และยิ่งรสชาติหลากหลายเท่าไหร่ก็เป้นอีกทางหนึ่งเหมือนกันที่เราน่าจะได้สารอาหารที่หลากหลาย ทำให้เวลาเรากินอาหารเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เราจะเริ่มเบื่อเพราะว่า Dopamine ในสมองเราค่อย ๆ ลดลงหลังจากกินมันไปเรื่อย ๆ แตกต่างกับน้ำตาลที่ไม่ว่าเรากินเท่าไหร่ Dopamine มันก็เหมือนจะไม่ลดลงเลยซึ่งสุดท้ายแล้วก็จะทำให้เราเสพติดน้ำ เหมือนกับที่หลาย ๆ คนชอบพูดว่า “ร่างกายต้องการของหวาน”