

## تغذية

ناتالي عقيقي غرة  
دائرة الشؤون الصحيةنتيجة الرابط الطبيعي بين الجهازين الهضمي والعصبي  
الغذاء غير الصحي يؤثر سلباً على الصحة العقلية

قلة من الناس يعرفون ان عدداً من انواع الاطعمة التي يتناولونها تؤثر على حياتهم وتصرفاتهم ومزاجهم وحالتهم النفسية. يدرك البعض منهم سبب الحالة التي يعيشونها في بعض الاحيان، ليتبين لهم ان انواعاً معينة من المأكولات التي يتناولونها بشكل عادي، تنعكس عليهم بطريقة سلبية او ايجابية



فقط في الوقت الذي يأكل فيه وانما في اليوم التالي. حاول اتباع نظام غذائي نظيف لمدة تتراوح بين اسبوعين الى ثلاثة اسابيع، وهذا يعني استبعاد جميع الاطعمة المصنعة والسكر وعندها راقب كيف تشعر. ثم ادخل ببطء الاصناف المتنوعة الى نظامك الغذائي، واحداً تلو الآخر، وراقب ايضاً كيف تشعر. عندما تتناول المأكولات النظيفة، لا يمكنك تصديق مدى تحسن شعورك على المستويين الجسدي والعاطفي على حد سواء، ومدى شعورك بالاستياء حين تعود الى تناول الاطعمة الاخرى مجدداً.

**افضل الانظمة الغذائية**  
لا يوجد نظام غذائي محدد للصحة العقلية، لكن يبدو ان بعض امط تناول الطعام افضل من غيرها، منها على سبيل المثال حمية البحر الابيض المتوسط التي تحتوي على نظام غذائي اثبت قدرته على الحد من اعراض الاكتئاب. هذا النظام الغذائي يوصي به الخبراء بشكل روتيني، وذلك بهدف الحفاظ على الصحة العامة والرفاهية. تشمل المركبات في النظام الغذائي المتوسطي والتي ترتبط بانخفاض معدلات الاكتئاب، على:

• الاحماض الدهنية اوميغا 3 .  
• فيتامين D.  
• مضادات الاكسدة.  
يتكوّن النظام الغذائي للبحر الابيض المتوسط من:  
- كميات كبيرة من الفاكهة والخضروات.  
- الحبوب الكاملة.  
- البطاطا.

السيروتونين ناقل عصبي يساعد على تنظيم النوم والشهية وعلاج الحالة المزاجية، كما انه يمنع الشعور بالالم. وبما ان نحو 95% من السيروتونين الخاص بالشخص يتم انتاجه في الجهاز الهضمي المبطن بمئة مليون خلية عصبية، فمن المنطقي ان العمليات الداخلية للجهاز الهضمي لا تساعد فقط على هضم الطعام، ولكن تسبب ايضاً عواطف الشخص. لذا، ثمة رابط طبيعي بين الجهازين الهضمي والعصبي. اضافة الى ذلك، تتأثر وظيفة الخلايا العصبية ونتاج الناقلات العصبية مثل السيروتونين، بشكل كبير، بمليارات البكتيريا الجيدة التي تشكل الميكروبات المعوية. تلعب هذه البكتيريا دوراً اساسياً في صحة الانسان، كونها تحمي الامعاء وتساهم في تشكيل حاجز قوي ضد السموم والبكتيريا السيئة، فيما تحد من الالتهابات. كما تحسن ايضاً امتصاص العناصر الغذائية من الطعام، وتنشط المسارات العصبية التي تنتقل مباشرة بين الامعاء والدماغ.

اجرت الدراسات مقارنة بين الانظمة الغذائية التقليدية، مثل النظام الغذائي المتوسطي والنظام الغذائي في الغرب. وقد اظهرت ان خطر الإصابة بالاكتئاب اقل بنسبة 25 الى 35% لدى اولئك الذين يتناولون نظاماً غذائياً تقليدياً. يفسر العلماء هذا الاختلاف بأن هذه الانظمة الغذائية التقليدية تميل الى ان تكون غنية بالخضروات والفاكهة والحبوب والاسماك والمأكولات البحرية، وتحتوي على كميات متوازنة من اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الالبان، علماً انها خالية من الاطعمة والسكريات المصنعة والمكررة. لذلك يجب التنبيه الى كيفية شعور الشخص بعد تناول المأكولات المتنوعة، ليس

لكن كما هي الحال مع خفض السعرات الحرارية، فان الصوم المتقطع ليس آمناً للجميع. على الاشخاص الذين لديهم تاريخ في اضطرابات الاكل، او يعانون من مرض السكري، او نقص السكر في الدم، ان لا يحاولوا اللجوء الى الصوم المتقطع قبل ان يراجعوا اطباءهم.

**البوليفينول**  
اظهرت دراسة اخرى وجود ارتباط بين البوليفينول والوقاية من الاكتئاب وتخفيف اعراضه. وفقاً للباحثين، تأتي مادة البوليفينول من المواد التالية:  
• القهوة.  
• الشاي.  
• الحمضيات.  
• المكسرات.  
• الصويا.  
• العنب.

الحرارية على المدى الطويل، لأن ذلك يمكن ان يضر بالخلايا العصبية ويجعل اعراض الاكتئاب اسوأ بكثير.

**الصوم المتقطع (Intermittent Fasting)**  
هناك بعض الأدلة التي تشير الى ان الصوم المتقطع يمكن ان يساعد في تحسين المزاج والصحة العقلية. فقد لاحظ الاطباء ان الصوم يمكن ان يساهم في تحسين الحالة المزاجية، وكذلك الشعور الشخصي بالرفاهية واليقظة والهدوء. وجدت دراسة نشرت في العام 2013، شملت الرجال الذين تزيد اعمارهم عن 50 عاماً، ان الذين شاركوا في الصوم المتقطع باتوا يشعرون بتحسن كبير في الامتاط التالية:  
• الغضب.  
• التوتر.  
• الارتباك.  
• اضطرابات المزاج.

**وجبات يجب تجنبها**  
اظهر عدد من الدراسات ان الاشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً يشمل الاطعمة المصنعة، هم اكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب الشديد. فقد اظهرت دراسة نشرت عام 2010 ان النساء اللواتي تناولن حمية غير صحية، ظهرت لديهن اعراض نفسية. شملت الاطعمة التي تناولتها المشاركات:  
• الاطعمة المصنعة.  
• المأكولات المقلية.  
• الحبوب المكررة مثل الخبز الابيض.  
• المنتجات السكرية.  
• مشروبات الجعة (البيرة).  
في المحصلة، يمكن ان تساهم الامتاط الغذائية غير الصحية، التي تؤدي عادة الى السمنة والسكري والى مشاكل الصحة البدنية الاخرى، في سوء الصحة العقلية.