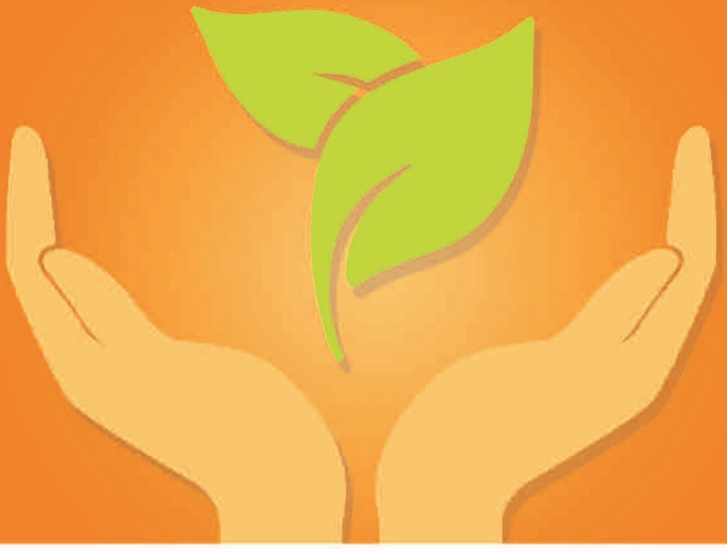
الغذاء والصحة النفسية والبدنية

د/ أمـل الفـقـي



مكتبة الأنجلو المصرية

الغـذاء
والصحة النفسية والبدنية

الدكتورة
أمل محمد مصطفى الفقى

مكتبة الأنجلو المصرية

محتويات الكتاب
تأثير الغذاء على الصحة النفسية والبدنية

مقدمة.....٧

أهمية الغذاء للإنسان ٨

المجموعات الغذائية الرئيسة ٩

الهرم الغذائي ٢٥

علاقة الغذاء بالصحة النفسية والجسدية.....٢٩

العلاقة بين التغذية والصحة النفسية والتوازن العصبي . ٣٠

كيفية تأثير الطعام على الصحة النفسية للفرد ٣١

أمثلة للمأكولات المفيدة لرفع المعنويات

وتحسين الحالة المزاجية.....٣٣

تأثير المشاعر على اختيار الأطعمة ٣٧

مبادئ أساسية تتعلق بالتغذية المثلى

للصحة النفسية والبدنية ٣٨

أهمية الغذاء في علاج بعض المشكلات النفسية

١) التوتُّر النّفسي.....٤٥

٢) الاكتئاب ٥٤

٣) ضعف التركيز وقلة الإدراك العقلي.....٧١

أهمية الغذاء في علاج بعض المشكلات الصحية

١) السمنة ٨٧

٢) النحافة ٩٥

٣)فقدان الشهية.....١٠٢
٤)النهم العصبي.....١١٠
٥)فقر الدم (الأنيميا).....١١٩
الصيام من أجل صحة نفسية وبدنية.....١٢٩
المراجع ١٣٣

بسم الله الرحمن الرحيم

الغذاء..
إما متاعب و أمراض..
وإما صحة ودواء..
ولك الاختيار.

د. أمل الفقي

مقدمة:

قال أبقراط "رائد الطب الحديث" منذ أكثر من ألفي عام: اجعل الطعام دواء لك، واجعل دواءك هو الطعام.. لذا فمن المفيد اعتبار الطعام دواء فعالاً وقوياً نتناوله عدة مرات كل يوم وبذلك فهو مثل أي دواء آخر، يجب أن نختار منه النوعية التي تدعم وتقوي الصحة الذهنية والبدنية ونتجنب تلك التي تضعفها.

وقد وجد أن العلاقة بين الطعام والحالة النفسية علاقة تبادلية فيعتبر الغذاء من الأمور التي تؤثر وتتأثر بمزاج الفرد، فما نشعر به يؤثر فيما نختار مما نتناوله أو نشربه بالإضافة الى تأثير الطعام والشراب على كيفية أداء وظائفنا الذهنية والبدنية.

لذا فمن الواجب استكشاف العلاقة بين التغذية والصحة النفسية والبدنية، ودراسة الجوانب النفسية الكامنة وراء اختيارنا لما نتناوله، وكذلك دراسة أثر الطعام على الحالة المزاجية للفرد، والاستفادة القصوى من الأبحاث العلمية الحديثة وتجارب الآخرين لمعرفة الأفضل والأسوأ بالنسبة لنا والإقلال من أكل أو شرب بعض الأنواع أو الإكثار من غيرها من أجل الاحتفاظ بصحة نفسية وبدنية جيدة والإحساس بالراحة والسلام الداخلي.

أهمية الغذاء للإنسان:

إن ما نأكله وما نشربه له تأثير كبير على ما نشعر به نفسياً و بدنياً، ومن المعروف أن الغذاء الجيد ضروري لنمو صحي للإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته وهو ضروري أيضا لقيام الفرد بوظائفه الحيوية المختلفة، فالطعام مهم لتوفير الطاقة وهو بمثابة الوقود الذي يحركنا، كما أنه ضروري لمقاومة الأمراض والعدوى ورفع المناعة لدى الإنسان وبناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم وتعويض ما يتلف من الخلايا واستبدال أخرى سليمة بها، كما أن الغذاء ضروري للإنسان لإنه يزود الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لتحقيق التغذية الصحية المتوازنة.

وتبدأ الصحة الجيدة بتناول كميات متوازنة بمقادير كافية من أنواع الطعام المختلفة، حيث إنه لا يوجد نوع واحد من الغذاء يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الإنسان، ولايوجد عنصر غذائي أهم من الآخر فلكل عنصر غذائي أهميته.

وتختلف هذه الاحتياجات من شخص الى آخر تبعا للنوع والسن ومرحلة النمو والحالة الصحية والنشاط البدني الذي يمارسه الفرد، كما أن للحمل والرضاعة احتياجات خاصة يجب مراعاتها باختيار الطعام الصحي الذي يتفق مع احتياجاتنا اليومية وتجنب السلوكيات الخاطئة التي من الممكن أن تضر بصحتنا، لذا فمن الواجب اختيار نظام غذائي متكامل ومتنوع وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض

الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة، وقد قال الصينيون القدامى "الطعام هو الضرورة الأولي للبشر" وهذا ما يعكس الأهمية الحيوية للغذاء لممارسة الحياة اليومية.

وللطعام أربعة أشكال: ساخن وبارد ودافئ وفاتر. كما أن له خمسة مذاقات: حلو ومر ومالح ولاذع وحريف. وفي التغذية العلاجية التي تتناول معالجة الأمراض بالمواد الغذائية الطبيعية يفضل استعمال الأطعمة المضادة فمثلا الساخن والدافئ يستعمل لأمراض البرد.

المجموعات الغذائية الرئيسة:

تبدأ الصحة الجيدة بتناول الطعام المتوازن الصحي، ويعني ذلك تناول مقادير كافية من جميع أنواع الأطعمة لتسد احتياجات الجسم المختلفة، حيث لا يوجد نوع واحد من الطعام يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ولا يوجد عنصر غذائي أهم من الآخر، فلكل عنصرٍ غذائي فوائد معينة يقدمها للجسم، ويتم تقسيم مكونات الغذاء الى ستة مجموعات رئيسة هى:

١. الكربوهيدرات.
٢. البروتينات.
٣. الدهون.
٤. الأملاح المعدنية.
٥. الفيتامينات والمعادن.
٦. الماء.

أولا: الكربوهيدرات (Carbohydrates):

تعتبر الكربوهيدرات مصدراً رئيساً للطاقة المخزنة في الغذاء الذي يستهلكه الإنسان، والكربوهيدرات مركبات عضوية تتركب من عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين.. وتقسم الكربوهيدرات إلى:

١- **السكاكر الأحادية (Monosaccharides)**: وهي أبسط صورة يمكن للجسم أن يستفيد منها في إنتاج الطاقة، ومن أمثلتها:

* **الرايبوز (Ribose) والدوكسى رايبوز (Doxy ribose)**: يدخلان في تركيب الأحماض النووية.

* **الجلوكوز(Glucose) سكر العنب وأحياناً يُسمى سكر الدم (blood suger)**: ومن أهم مصادره الفواكه والعسل والخضراوات والبطاطس والحبوب.

* **الفركتوز(Fructose) سكر الفاكهة**: يوجد في الفواكه والعسل وهو المسؤول عن الطعم الحلو فيه.

ويعتبر الفركتوز أكثر حلاوة من السكروز بنسبة ٧٠٪ لهذا يمكن الحصول على درجة الحلاوة نفسها وكمية أقل من السعرات باستخدام كمية من الفركتوز، لذا يستخدم أحياناً في الشاي وبعض الحلويات بهدف الحمية.

* **الجلاكتوز(Galactose)**: يوجد في قشور البقوليات.

٢- **السكاكر الثنائية (Disacchaides)**: تتركب من جزيئين من السكر الأحادي، ومن أمثلتها:

* **السكروز (Sucrose)**: يسمى أيضاً سكر القصب ويتركب من الجلوكوز والفركتوز، وهو من أكثر السكريات استخداماً في الغذاء والمشروبات الغازية، ومن أهم مصادره القصب والبنجر والأناناس والعديد من الفواكه.

* **اللاكتوز (Lactose)**: يسمى أيضاً سكر الحليب، ويتركب من الجلوكوز والجلكتوز ويشكل ٥٪ من وزن الحليب.

* **المالتوز(Maltose)**: يسمى سكر الشعير، ويتركب من جزيئين من الجلوكوز، ومن مصادره الحبوب.

٣- **عديدة التسكر (Polysaccharides)**: تتكون من عدة سكريات أحادية، وهي أكثر الكربوهيدرات انتشاراً، ومن أمثلتها:

* **النشاء (Starch)**: يوجد في البذور والحبوب والشعير والأرز، كما يوجد في البطاطس.

* الجليكوجين (Glycogen): ويسمى أيضاً النشاء الحيواني، يخزن في الكبد والعضلات؛ ليستخدم كطاقة عند نقصها بعد تحويله إلى جلوكوز.

* **السيليلوز (Cellulose)**: يوجد بوفرة في جدر الخلايا النباتية ويعتبر أكثرها تعقيداً.

والكربوهيدرات من أوسع الأغذية انتشاراً في الطبيعة، كما أنها رخيصة الثمن مقارنة بالأغذية الأخرى، بالإضافة إلى سهولة تخزينها لمدة طويلة دون أن تتعرض للفساد، وينصح خبراء التغذية باستخدام الكربوهيدرات العديدة

كمصدر طاقة عوضاً عن الكربوهيدرات الأحادية، وتعود أهمية الكربوهيدرات لما يلي:

١. المصدر الرئيس والسريع للطاقة وبتأكسدها تنتج الحرارة في جسم الإنسان.

٢. تدخل في تركيب بعض أجزاء الخلية كالجدار الخلوي.

٣. مصدر لتكوين مركبات عضوية أخرى، حيث إن الزائد من الكربوهيدرات عن حاجة الجسم يخزن في صورة دهن أو جليكوجين لحين الحاجة.

٤. تعمل السكريات على تحسين الطعم وتخفيف مرارة وحموضة الأغذية.

٥. تدخل في تركيب الحمض النووي (RNA، DNA).

ثانياً: البروتينات :(proteins)

يعد البروتين مركبا عضويا معقد التركيب ذا وزن جزئى عالٍ، حيث يتكون من أحماض أمينية مرتبطة بعضها مع بعض بواسطة رابطة بيبتيدية.. وتصنف البروتينات إلى نوعين:

١- **البروتين الحيوانى**: هو البروتين الذى نحصل عليه من اللحوم والبيض واللبن، وهذا النوع من البروتين يحتوى على كل الأحماض الأمينية الرئيسة.

٢- **البروتين النباتى**: وهو البروتين الذى يوجد فى النباتات، وهذا النوع لا يحتوى على كل الأحماض الأمينية

الرئيسة (أى أن الأحماض الأمينية الرئيسة لا تجتمع في غذاء نباتي واحد) ويستثنى فول الصويا، بذور السمسم، اللوز، الخميرة، القمح لهذا يجب دمج أكثر من صنف واحد من الطعام النباتي حتى نحصل على بروتينات نباتية كاملة.

والبروتينات مصادر جيدة لفيتامين "ب" والحديد والزنك، كما أنها ضروريّة لمقاومة الأمراض، وبناء الجسم وترميم الخلايا التالفة.. وبصفة عامة يجب استهلاك اللحوم باعتدال لأنها عالية الدهون لذا فيمكن اختيار اللحوم الخالية من الدهن، مع إزالة الجلد من الدواجن لخفض الدهون المشبعة.

ثالثاً:الدهون (Lipids):

ويوجد نوعان من الدهون:

١- **الدهون المشبعة**: وتسمى الدهون الحيوانية (Fats) وتكون في العادة صلبة في درجة حرارة الغرفة، وهي موجودة في المنتجات الحيوانية غالباً مثل اللحوم والكبد والزبد والكريمة ومنتجات الألبان الكاملة الدسم ، إن هذه الدهون تزيد عادة من مستوى كوليسترول الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين، وبالتالي فهي غير صحية.

٢- **الدهون غير المشبعة**: وتسمى الزيوت النباتية (Oils) وهي متوفرة في زيت الزيتون، زيت الذرة، زيت دوار الشمس، زيت فول الصويا والمكسرات والأسماك، وهي صحية أكثر من الدهون المشبعة فلا تسبب ارتفاع نسبة

الكوليستيرول، ولها فوائد كثيرة إذا استهلكت بشكل معتدل، والدهون غير المشبعة تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة.

رابعاً: الأملاح المعدنية(Minerals) :

تشكل الملاح المعدنية ٤٪ من وزن الإنسان، وتلعب دوراً مهماً في تنشيط التفاعلات الحيوية داخل الجسم، كما أنها ضرورية من أجل تنظيم سوائل الجسم وتنظيم التوازن الحامضي – القاعدي فيه.. وتنقسم الأملاح المعدنية إلى :

١. **المعادن الكبيرة**: ويحتاجها الجسم بكميات كبيرة نسبياً (١٠٠ ملجم أو أكثر /يومياً) وتشمل:

* **الكالسيوم**: متوفر في الألبان ومنتجاتها والخضراوات الورقية الخضراء والأغذية البحرية، وهو عنصر أساسي لتكون العظام والأسنان كما أنه ضروري لنمو العضلات ولمنع الانقباضات والتقلصات العضلية، ونقصه يؤدي إلى آلام المفاصل وهشاشة العظام وتساقط الأسنان وتقصف الأظفار والكساح لدى الأطفال.

* **الفوسفور**: موجود في اللحوم و الدواجن والأسماك والبيض واللبن والمكسرات والحبوب، وله دور فعال في التفاعلات الحيوية بالجسم لإنتاج الطاقة وهو يعد عنصراً أساسياً لبناء العظام والأسنان حيث يدعم ويقوي العظام والأسنان بمساعدة الكالسيوم، ويدخل في تكوين الأحماض النووية RNA – DNA وفي تكوين جزيئات الطاقة ATP

الذي يساعد في تخزين الطاقة وانطلاقها حسب الحاجة، وهو يساعد في بناء جدران الخلايا وتكوين الأنسجة التي يتألف منها القلب ، الدماغ ، العضلات والكلى.

* **البوتاسيوم**: متوفر في الموز والبطاطا والمشمش والتين المجفف والزبيب واللوز والأفوكادو وسمك السردين والبروكلي، وهو يدعم بالاشتراك مع الصوديوم تنظيم السوائل في الجسم ويساعد العضلات على الانقباض والاسترخاء ويؤمن مرور النبضات العصبية في الجهاز العصبي ويلعب دوراً مهماً في تنظيم ضغط الشرايين ونبضات القلب.

* **الصوديوم**: موجود في ملح الطعام ، ويتواجد أيضاً في سمك القريدس، الزيتون الأخضر، الجبنة ، سمك السردين ، الفاصوليا الحمراء ، القمح ، اللبن والبيض. وهو يقوم بدور مهم في تنظيم الاتزان الحمضي القلوي وتنظيم التوازن المائي داخل وخارج الخلايا، وحفظ الضغط الأسموزي لسوائل الجسم، فلا يصاب الشخص بالجفاف بالاشتراك مع البوتاسيوم و يعمل على تنظيم عمليات ضغط الدم ، فالزيادة أو النقص تؤدي إلى حدوث اضطرابات ضغط الدم بالارتفاع أو الانخفاض عن معدله الطبيعي.

* **الماغنسيوم**: متوفر في البقوليات والحبوب والمكسرات والخضراوات، وهو يدخل في العديد من العمليات الحيوية لإنتاج الطاقة كما أنه يؤثر في تصنيع البروتين داخل الخلايا

وهو مثبط للأعصاب والعضلات.

٢. **المعادن الصغيرة**: ويحتاجها الجسم بكميات قليلة إلا أنها مهمة للاحتفاظ بصحة جيدة وتشمل:

* **الحديد**: متوفر في الكبدة والجرجير والبيض والخضراوات الخضراء والحبوب الكاملة والبلح والتين والزبيب والأفوكادو والعسل الأسود والطحينة، وهو مهم في إنتاج هيموجلوبين الدم الذي يقوم بنقل الأكسجين إلى خلايا الجسم وذلك بالإضافة إلى إيقاف التأثير السمي لبعض المركبات بالكبد - تصنيع مادة الكولاجين - التخلص من الدهون بالدم - إنتاج الأجسام المضادة.

* **المنجنيز**: يتواجد في الفول والجوز والمكسرات والخضراوات والكبدة والأفوكادو والأناناس والخس والتوت والموز، وهو يلعب دور الإنزيم في الجسم، لذلك يشترك في الكثير من العمليات الحيوية وهو ضروري في عملية تخثر الدم ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي ويقوي جهاز المناعة.

* **اليود**: موجود في الأسماك خاصة التونة والرنجة والسردين والسلمون والمحارات والاخطبوط والطحالب والأعشاب البحرية والأناناس والمشمش والخس واللوبيا والفجل واللفت والجرجير، كما يوجد في اللبن والجبنة والزبادي والبيض، وهو ضروري لإنتاج هرمون الثيروكسين

الذي تفرزه الغدة الدرقية (والذي نقصه يؤدي إلى تضخمها) وينظم عملية النمو، وله دور مهم في نمو الجهاز العصبي والعضلات وعملية تحويل الطاقة وتسريع عملية حرق الدهون الزائدة، كما يلعب دوراً اساسياً في نمو الجنين، لذلك هو ضروري للنمو والتطور الجسدي والعقلي بالإضافة إلى المحافظة على النسيج الضام في الجسم الذي يكون الأوتار والأربطة ويضم الأنسجة بعضها لبعض.

* **البورون**: موجود في القراصيا والمشمش الجاف والتفاح والطماطم، والجدير بالذكر أن البورون يؤدي فائدته المرجوة بصورة أمثل فى ظل وجود الكالسيوم، وهو يلعب دوراً مهماً في المحافظة على الصحة ويحفظ الكالسيوم في الجسم ويقوي العظام ويساعد على نقاوة الذهن ويقلل أعراض التهابات المفاصل.

* **الكروم**: يتواجد في البروكلي والمحارات البحرية والبطاطا واللحوم، وهو يلعب دوراً مهماً في نمو العظام والحفاظ على الأنسجة الضامة ويساعد الجسم على إنتاج الجليكوز وينظم مستواه في الدم ويرفع من فعالية الأنسولين، كما يساعد في تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم حيث يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة.

* **النحاس**: موجود في السمسم والكبدة واللوز وسمك التونا وجوز الهند والمشمش المجفف ، والعدس والتين المجفف، وهو يدخل في تركيب الكثير من الانزيمات وهو

مهم للحفاظ على صحة القلب والعظام والأعصاب ويساعد في تخفيف الآلام ويحمي الخلايا من التأكسد، لذلك يساعد الجسم على مقاومة السرطان والأمراض القلبية وأمراض الشيخوخة ولا بد منه لتقوية العظام كما أنه ضروري لتكوين الجلد والنسيج الضام.

* **المولبيدنيوم**: متوفر في القمح و الأرز والشعير والعدس والفاصوليا والسبانخ والجزر والسمك والخس، وهو يساعد في عملية نمو الجسم وتطوره ويحفز أداء الخلايا بالشكل العادي ويكافح التراكم الضار لمعدن النحاس ويساعد في التغلب على نوبات الصرع لدى المواليد.

* **السلينيوم**: موجود في الأرز وسمك التونة والمكسرات والمحارات البحرية والأسماك والشعير والقمح، وهو يعتبر عاملاً رئيساً في تشكيل عدد من البروتينات وهو مادة مضادة للأكسدة (يحافظ على جدران الخلايا والكريات الحمراء من الأكسدة) ويقلل من احتمال حدوث بعض أنواع السرطان ويقوي جهاز المناعة ويخفف من تأثير العناصر الضارة التي تدخل الجسم كالزئبق وغيره من المواد السامة، وضروري لصحة عضلة القلب.

* **الزنك**: يتواجد في صفار البيض واللحوم والكبدة والمشروم والحبوب الكاملة والأغذية البحرية والخميرة البيرة، وهو عنصر مهم وضروري للوقاية من حب الشباب كما يساعد على النمو ويدخل في تكوين أكثر من ٢٠ إنزيم

بالجسم التي تساعد في عمليات الهضم وتمثيل الغذاء ، ونقصه يؤدي إلى ظهور بقع بيضاء على الأظفار والإصابة بحب الشباب وسقوط الشعر وزيادة التعرض للعدوى وبطء التئام الجروح.

* **السليكون**: متوفر في البنجر والفلفل الأخضر والخضراوات الخضراء والحبوب الكاملة، وهو ضروري لإنتاج الكولاجين اللازم للعظام وللأنسجة الضامة ولسلامة الأظفار والجلد والشعر، كما يلعب دوراً رئيساً في منع أمراض القلب والزهايمر .

* **الكبريت**: موجود بكثرة في البصل والثوم ويتواجد أيضاَ في اللحوم والطيور والأسماك والبيض واللبن ومشتقاته ويشترك في عمل بعض الانزيمات ويساعد الجسم على استعمال الطاقة وعلى إخراج المواد الضارة من الجسم وينظم عملية تخثر الدم.

خامساً: الفيتامينات(Vitamines) :

وهى ضرورية لنمو الجسم بصورة صحية، كما أنها مهمة لوقاية الفرد من الأمراض المختلفة والمساعدة على إبقاء جهاز المناعة بحالة جيدة والمساعدة في شفاء الجروح، وبصفة عامة فإن جسم الإنسان يتطلبها بكميات قليلة نسبياً.. وأنواع الفيتامنات كما يلى:

*** فيتامين A :**

o يعرف باسم البيتا كاروتين هو الصبغة الصفراء الغامقة التي توجد في بعض الفواكه والخضراوات بشكل

طبيعي والتي يحولها الجسم إلى فيتامين A.

o موجود في اللبن، الجبن، صفار البيض، الكبدة، زيت السمك، سمك التونة، السردين، الفواكه والخضراوات خاصة الجزر، الطماطم، الفلفل الأحمر، الخضراوات الورقية، المانجو، المشمش، القرنبيط، البطاطا الحلوة.

o ضروري للمحافظة على الأنسجة وإصلاحها ونموها.

o يساعد على إبقاء الجلد والأغشية المخاطية بحالة سليمة.

o يقوي المناعة ضد الأمراض.

*** فيتامين B1:**

o يعرف باسم الثيامين.

o موجود في الحبوب، البطاطا، اللبن ومشتقاته، اللحوم، الفواكه والخضراوات.

o ضروري لإطلاق الطاقة من الطعام الذي نأكله ، ضروري لسلامة الدماغ والوظائف العصبية.

*** فيتامين B2:**

o يعرف باسم الريبوفلافين .

o موجود في اللبن ومشتقاته، الحبوب، اللحوم، خميرة البيرة، البيض.

o ضروري لإطلاق الطاقة من الطعام الذي نأكله.

o ضروري لتطور ونمو الجسم.

* **فيتامين B3:**

o يعرف باسم النياسين.

o موجود في اللحوم، اللبن ومشتقاته، الحبوب ، البطاطا، الخبز والسمك وخميرة البيرة.

o ضروري لإطلاق الطاقة من الطعام الذي نأكله.

* **فيتامين B6:**

o يعرف باسم بيريدوكسين.

o موجود في البطاطا، الحبوب، الخبز، اللحوم والأسماك، البيض والفاصوليا المعلبة، الموز، البذور خاصة بذور عباد الشمس.

o ضروري لإطلاق الطاقة من الطعام الذي نأكله.

o يحافظ على سلامة كريات الدم الحمراء.

* **فيتامين B12:**

o يعرف باسم سيانوكوبالامين.

o موجود في اللحوم، اللبن ومشتقاته، الأسماك، البيض، الحبوب، خميرة البيرة.

o يساعد في المحافظة على سلامة الجهاز العصبي.

o يسهم بشكل أساسي في تكوين وسلامة كريات الدم الحمراء.

* **حمض الفوليك:**

o ينتمي إلى مجموعة فيتامينات B.

o الفولات تتكون بشكل طبيعي في الطعام بينما حمض

الفوليك هو الشكل المصنع له المستخدم في الأدوية، وكلاهما له نفس التأثير في الجسم.

o الفولات موجودة في الخضراوات الورقية خاصة السبانخ، الفاصوليا الخضراء، البازلاء، البطاطا، الفواكه وخاصة البرتقال بالإضافة إلى الألبان ومشتقاتها.

o يسهم في سلامة ونمو الجنين ويقلل من خطورة العيوب العصبية مثل شلل الحبل الشوكي.

o يسهم في سلامة كرات الدم الحمراء.

o يسهم في تشكيل الخلايا الجديدة.

*** فيتامين C:**

o يعرف باسم الإسكوربيك.

o موجود في الفواكه خاصة الحمضيات مثل الليمون، الجريب فروت، عصير الفاكهة، الخضراوات الورقية، الفلفل، الطماطم، البطاطا.

o ضروري لسلامة الأوعية الدموية، العظام، والعضلات.

o يساعد في التئام الجروح.

o يزيد من امتصاص الحديد الموجود في الطعام.

o يساعد في حماية الخلايا.

o يحافظ على سلامة اللثة.

*** فيتامين D:**

o يوجد منه نوعان: كوليكالسيفيرول (فيتامين د٣) وإركوكالسيفرول (فيتامين د٢).

o موجود في زيت السمك والسمك الزيتي مثل السلمون والسردين، صفار البيض، الحبوب.

o يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم من الطعام لذا فهو ضروري لسلامة العظام والأسنان.

o ضروري لسلامة الجهاز العصبي والقلب.

* **فيتامين E:**

o يعرف باسم ألفا توكوفيرول.

o موجود في الزيوت النباتية ، صفار البيض، الحبوب، اللوز، الخضراوات الورقية.

o يساعد في حماية الخلايا.

* **فيتامين K:**

o موجود في الخضراوات غامقة اللون مثل السبانخ، القرنبيط، الكرنب، الزيوت، الزبدة النباتية، الحبوب واللحوم .

o ضروري لعملية تخثر الدم .

o يستخدم للوقاية من النزيف.

وقد ثبت أن نقص العناصر الغذائية قد تقود إلى العديد من الحالات النفسية والعقلية:

• **نقص فيتامين ب ٣**: يسبب الأرق، العصبية، السلبية، الإحباط والهلوسة.

• **الثيامين (فيتامين ب ١):** يسبب نقصه فقد الشهية، الإحباط، التوتر، فقد الذاكرة وعدم القدرة على التركيز.

- **الريبوفلافين (فيتامين ب ٢):** يسبب نقصه الإحباط والضيق.
- **حامض البانثونيك (فيتامين ب ٥):** يسبب نقصه الإحباط وفقدان القدرة على تحمل التوتر.
- **نقص البيريدوكسين (فيتامين ب ٦):** يسبب استجابة غير طبيعية لدى الأطفال الذين لديهم حالة نفسية.
- **نقص فيتامين ب ١٢**: يسبب صعوبة في التركيز والتذكر.
- **نقص البيوتين (فيتامين ب ٧):** يسبب الإحباط، الخمول، التوتر والانزعاج والهلوسة.
- **نقص البوتاسيوم**: يسبب العصبية والتهيج وفقد الاتزان العقلي.
- **نقص الماغنسيوم**: يسبب القلق أو الارتياب.
- نقص الحمض الأميني الثريونين eninoerTh: يسبب التهيج وفقدان القدرة على التواصل الاجتماعي.
- نقص الحمض الأميني الليسين enisyL: يسبب فقدان القدرة على التركيز.
- نقص الكالسيوم: يسبب التوتر، الاضطراب العصبي، التعب والإرهاق والأرق.

سادساً: الماء(Water):

لا يعتبر الماء من المجموعات الغذائية، لكنه أساسي لاستمرار الحياة، فهو يشكل من ٦٠ ٪ إلى ٨٠ ٪ من جسم

الإنسان، حيث إنه يدخل في تركيب كل خليّة من خلايا جسم الإنسان.. وبصفة عامة يحتاج الإنسان البالغ إلى شرب حوالي ٢ لتر من الماء يوميّا، وتختلف هذه الكميّة بحسب طبيعة الجسم وفصول السنة ونوع النشاط الذي يمارسه الإنسان، للاستفادة المثلى منه في الجسم، ومساعدته على القيام بوظائفه المختلفة.. والماء يعتبر مصدرا من أهم مصادر العناصر النادرة الضرورية للجسم كاليود والفلور، كما يعتبر كوسيط في جميع العمليات الحيوية التي تتمّ داخل الجسم، بالإضافة إلى أنه يساعد في الحفاظ على رطوبة الأغشية المخاطيّة والجلد، وتنظيم حرارة الجسم، ونقل الغذاء إلى الخلايا، والتخلص من الفضلات.

الهرم الغذائي

لقد تم إدراج المجموعات الغذائية في شكل هرم غذائي لتحديد الكميات الضرورية المفيدة لجسم الإنسان، ويتكون الهرم الغذائي من مجموعات متدرجة من الأغذية، مكونة المجموعات الغذائية الرئيسة التي يجب على كل شخص الالتزام بها لبناء جسمه والتمتع بصحة جيدة، فهو يشير إلى النظام الغذائي الصحي اليومي، وقد اتفق على ترتيب تلك المجموعات حسب درجة احتياج الجسم لها، وهي تترتب كالتالي:

١- المجموعة الأولى:

* تشمل الدهون والزيوت والحلويات، والزبد والكريمة والسمن النباتي والسكريات الصناعية، وغيرها من السكريات الطبيعية.

* تمثل الجزء العلوي الصغير من الهرم ويجب التقليل منها.

* ينصح خبراء التغذية بتناول أغذية تلك المجموعة باعتدال وبكميات قليلة، لسعراتها الحرارية العالية، وقلة فوائدها الغذائية.

٢- المجموعة الثانية:

* تحتوي على الأغذية المكونة من الألبان ومشتقاتها كالأجبان والزبادي والزبدة.

* مصدر جيد للكالسيوم والبروتين وفيتامين "أ" و"ب" و"د" اللذان يندر وجودهما في الأنواع الأخرى من الأطعمة.

٣- المجموعة الثالثة:

* تشمل اللحوم والطيور والأسماك والبقوليات المجففة والبيض.

* تعتبر البروتينات غذاء مفيداً ومهماً لصحة الجسم وبناء الأنسجة.

* لها أهمية عظيمة من حيث القيمة الحيوية لاحتوائها على الأحماض الأمينية الحيوية المفيدة للنمو والصحة، وهى أنسب المواد الغذائية لبناء الأنسجة.

* أساسية لتكوين العضلات.

٤- المجموعة الرابعة:

* تشمل الخضراوات والفواكه.

* توفر الخضراوات والفواكه العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان كالأملاح والفيتامينات والمعادن الضروريّة للصحّة الجيّدة ومقاومة الأمراض بما في ذلك فيتامين "أ" و"ج" والبوتاسيوم.

* تعتبر الخضراوات والفواكه مصدراً مهماً للألياف التي تساعد على انتظام حركة الأمعاء وتمنع الإمساك.

* أكد العلماء أن الطعام النباتي، الذي يحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات، يمكن أن يقلل من خطر كثير من الأمراض التي قد تصيب الإنسان.

* يحتاج معظم الناس إلى تناول المزيد من هذه المجموعة لإمداد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والألياف.

* يجب تناول نوع واحد أو نوعين على الأقل من الخضراوات والفواكه يوميّا، ويفضّل أن تكون طازجة، للوقاية من كثير من الأمراض.

* ألوان الفواكه والخضراوات هي أكثر من مجرد أغلفة، فاللون هو العلامة الخارجية الأكثر وضوحا للعناصر الغذائية المختلفة الموجودة في النباتات المختلفة، ولذلك فالغذاء الأكثر صحية يجب أن يحتوي على ألوان متنوعة.

* من أجل زيادة الفائدة الصحية للفرد يجب تناول نوع من كل مجموعة يومياً:

* الخضروات الورقية أو الخضراء الداكنة (الخس الداكن، السبانخ، البروكلي).

* الفواكه والخضراوات الصفراء أو البرتقالية (القرع، الجزر، البطيخ).

* الفواكه والخضروات الحمراء والزرقاء والقرمزية (الفلفل الأحمر، الطماطم، الفراولة).

* فواكه الموالح (البرتقال، العنب، الليمون).

٥- المجموعة الخامسة:

* تشمل الخبز والحبوب والذرة والقمح والشعير والأرز والمكرونة.

* تحتل قاعدة الهرم الغذائي.

* غنيّة بالكربوهيدرات والألياف والمعادن والفيتامينات.

* تشكل مصدراً مهماً للطاقة والبروتين وفيتامين (ب)

وبعض الأملاح المعدنيّة.

* تفضّل الحبوب الكاملة (التي لا تزال قشرتها الخارجية بالتصنيع) عن الحبوب المعالجة صناعيّاً، حيث تحتوي على كامل العناصر الغذائيّة الموجودة بها، وعلى قدر أكبر من الألياف ممّا تحتويه الحبوب المصنّعة.

علاقة الغذاء بالصحة النفسية والجسدية:

قال أبقراط " رائد الطب الحديث " منذ أكثر من ألفي عام:

"اجعل الطعام دواء لك، واجعل دواءك هو الطعام".

يتساءل الكثيرون عن طبيعة العلاقة بين نوعية الغذاء المتوازن وأسلوب الحياة الصحي وتأثير ذلك على الصحة النفسية والجسدية للإنسان، وقد توصل العلماء إلى أن لنوعية الطعام تاثيرا كبيرا على الحالة النفسية للفرد، فالطعام غير المتوازن له علاقة مباشرة بالمزاج السيئ، فعلى سبيل المثال وجد أن استهلاك الجسم لكميات كبيرة من الدهون المشبعة تزيد من خطر مرض الاكتئاب، بينما تناول الدهون غير المشبعة قد يؤدي دوراً إيجابيا على صحة الإنسان ويساعد الفرد على الشعور بالبهجة والمرح والتخلص من الضغوط السلبية الناتجة عن روتين الحياة اليومية.

ولا تؤثر نوعية الغذاء فقط على الحالة النفسية للإنسان وإنما على حالته الجسدية أيضاً، فكلما كان الجسم رشيقاً والبنيان قوياً، والكتلة العضلية متناسقة ؛ تحسنت الحالة

المعنوية والنفسية للإنسان وزاد إقباله على الحياة وحبه لذاته وتقبله لمن حوله.

العلاقة بين التغذية والصحة النفسية والتوازن العصبي:

تستحوذ مشكلة الأمراض الصحية والنفسية- الناتجة عن سوء تنظيم التغذية- على اهتمام كبيرٍ من قبل الناس، وقد ازدادت هذه المشكلة في الآونة الأخيرة وأصبحت موضوعا للعديد من الأبحاث العلمية، حيث يعتبر الغذاء من الأمور التي تؤثر وتتأثر بالحالة النفسية للفرد سلبا أو إيجابا حسب نوع الطعام، إذ يرتبط أسلوب تناول الغذاء لدى الإنسان بعدد من الجوانب النفسية، فقد وجدت علاقة مباشرة بين الطعام وبعض الأمراض النفسية فعلى سبيل المثال مرض الاكتئاب مرتبط بشكل مباشر بكمية الطعام التي يتناولها المريض، فإما أن يفقد المريض الشهية الأمر الذي يجعله يعاني على المدى الطويل النحافة والهزال (anorexia nervosa)، أو أن يميل إلى الشراهة المرضيّة، وهذا يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن(bulimia nervosa).

وقد ثبت أن الأطعمة تؤثر إيجابياً على إفراز بعض الكيماويات بالمخ، والتي تؤثر بدورها مباشرة على تحديد حالتنا النفسية وطاقتنا الذهنية ومن ثم آدائنا وتصرفاتنا، فالغذاء يؤثر على حالتنا النفسية والمزاجية بشكل كبير وفعال ومؤثر للغاية، وذلك لأن نوعية المأكولات التي يتناولها الإنسان تسهم إلى حدٍّ كبير في تحديد مزاجه والتأثير

على حالته النفسية، لذا فمن الواجب اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية المهمّة التي يحتاجها الجسم مثل المواد البروتينية والدهنية والسكرية والفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية لجسم الإنسان، فعلى سبيل المثال وجد أن الإكثار من تناول البروتينات والمواد الدهنية ليلاً يؤدي إلى الشعور بالخمول والكسل بالإضافة الى نوم مضطرب قلق تشوبه الكوابيس وينتج عنه مزاج سيئ في الصباح التالي كما أنه يؤدي الى الإصابة بأمراض القلب نتيجة للدهون التي تتجمع في كل من الشرايين والأوعية الدموية، بالإضافة الى أن هذه المأكولات الغنية بالبروتينات والمواد الدهنية تقلل من استفادة الدماغ من مادة السيروتونين (هرمون السعادة) (serotonin) المسئول عن صفاء المزاج والشعور بالفرح. أما السكريات فتؤدي إلى رفع المعنويات عن طريق استفادة الدماغ من مادة السيروتونين وبالتالي تساعد في المحافظة على مزاج معتدل خلال اليوم. أما الأسماك فتساعد على زيادة نسبة الذكاء حيث إنها غنية بأحماض أوميجا ٣.

كيفية تأثير الطعام على الصحة النفسية للفرد:

١. تتأثر نسب الهرمونات والناقلات العصبية للمخ التي تشمل السيروتونين والدوبامين بنوع الطعام الذي يتم تناوله، وتلعب دوراً أساسيا في تحديد أسلوب التفكير والمشاعر والسلوكيات، وهي المسئولة بشكل رئيس عن الشعور بالسعادة والرضا والراحة النفسية ومشاعر الحب

عند الإنسان، وكلما انتظمت هذه النسب استقرت فى المقابل الحالة المزاجية للإنسان، وأي اضطراب فى نسبة هذه الهرمونات من الممكن أن يؤدى للإصابة بالعديد من الأمراض النفسية، كالاكتئاب والقلق والتوتر.

٢. إن الأغذية التي تحتوي على فيتامين ب بنسبة عالية كالفاصوليا المجففة، الحبوب الكاملة، السمك، مشتقات الحليب، الدجاج، البيض، الموز، الأفوكادو غنية بالتريبتوفان الذي بدوره يعزز نسبة السيروتونين في الجسم وهو الهرمون المسئول عن الشعور بالفرح.

٣. تؤثر الكيماويات الموجودة في بعض الأطعمة كالألوان والنكهات الاصطناعية على صحة الإنسان سلباً.

٤. يؤثر وجود نقص في دهون حمضية أو فيتامينات أو معادن معينة سلباً على الصحة النفسية للفرد، فعلى سبيل المثال، وجد أن هناك ارتباطاً بين وجود مستويات قليلة من فيتامينات معينة من فئة (ب) والإصابة بأعراض الفصام schizophrenia، وارتباطا بين وجود مستويات قليلة من الزنك والإصابة باضطرابات الطعام، وارتباطاً بين وجود نسب قليلة من زيوت أوميجا ٣ والإصابة بالاكتئاب، لذا فإن أكل السمك الغني بالأحماض الدهنية الأوميجا-٣ مثل السلمون، الرنجة، السردين والتونة يساعد على التخلص من حالة الضيق الذي يعانيها البعض.

أمثلة للمأكولات المفيدة لرفع المعنويات وتحسين الحالة المزاجية:

* **الأسماك والمأكولات البحرية**: يوصي جميع الأطباء بتناول كميات كبيرة من الأسماك والاعتماد عليها كغذاء أساسي وذلك لأهميتها البالغة للصحة البدنية والنفسية للإنسان، فهي غنية بالأحماض الدهنية" الأوميجا -٣" ونسبة كبيرة من الفسفور والكالسيوم والحديد.

ويعتبر السلمون والسردين خيارين عظيمين للتغذية مهما كانت طبيعة صحتك وذلك لاحتوائهما على السيلينيوم، وهو مصدر مهم كمضادات للأكسدة، وقد وجدت صلة بين قلة الأوميجا -٣ والضيق والاكتئاب.

كما تساعد الأحماض الدهنية" الأوميجا -٣" على التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين، بالإضافة الى منع بعض أمراض السرطان .

* **الكبدة**: تأتي الكبدة على رأس قائمة المواد البروتينية المفيدة لصحة الإنسان، وتتميز الكبدة بقيمة غذائية عالية، فهي تحتوي علي نسبة قليلة من الدهون، ونسبة كبيرة من فيتامين (ب٢١) المهم لتكوين كرات الدم الحمراء، واللازم لوظائف الجهاز العصبي ، وكمية كبيرة من الحديد اللازم لتكوين هيموجلوبين الدم. علاوة على ذلك فقد وجد أن الكبدة تساعد على زيادة تدفق الدماء والأكسجين للمخ وتمنحه

الحيوية والنشاط والطاقة وتعمل على تنشيط الذاكرة.

* **السبانخ والبازلاء الطازجة**: الخضار ذو اللون الأخضر الغامق مثل السبانخ والبازلاء غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لجسم الإنسان بالإضافة الى حامض الفوليك الذي يقلل من خطرالإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وفقدان الذاكرة و يسهم في إنتاج السيروتونين، الذي قد يساعد في منع الاكتئاب وتحسين المزاج.

* **التمـر**: للتمر قيمة غذائية عظيمة وهو مقوٍ للعضلات والأعصاب ومؤخر لأمراض الشيخوخة ويساعد على إشاعة الهدوء النفسي والعصبي ويهدئ الأعصاب ويقويها ويحارب القلق العصبي.

* **الشيكولاته**: أثبتت الأبحاث العلمية أن الغالبية يشعرون بتحسن في مزاجهم عند تناول الشيكولاته، حيث إنها تعمل على مقاومة الاكتئاب وتنظيم ضربات القلب، ومنع الإحساس بالتوتر لاحتوائها على الكافيين الذي يعتبر منشطاً فعالاً للجهاز العصبي وعاملاً مهما يخلصه من التعب والإجهاد فيتولد على الفور إحساس بالراحة والهدوء والسعادة، كما تحتوي على نسبة كبيرة من السكر تساعد في رفع مستويات هرمون السيروتونين المنظم لمزاج الإنسان ولكنها تؤدي إلى السمنة عند الإكثار منها لاحتوائها على نسبة دهون وسعرات حرارية عالية.

* **الخيـار**: يفيد في تنمية الذكاء ومهدئ للأعصاب

ومزيل للتوتر ومعالج لمختلف الأمراض النفسية ويساعد على تحسين المزاج والحد من اعتلاله، ويسكن الثورات النفسية.

* **الموز**: يساعد أكل الموز علي تحسين الحالة المزاجية وعلاج الاكتئاب فهو واحد من أهم طرق علاج الاكتئاب بدون أدوية لاحتوائة علي نوع من البروتونين "التربتوفان" الذي يحوله الجسم إلي هرمون السيروتونين المسؤل عن الشعور بالراحة وتحسين المزاج والشعور بالسعادة بالإضافة الى فيتامينات ب التي تساعد علي تهدئة الجهاز العصبي.

* **الجوز**: يحتوي الجوز على نسبة كبيرة من أوميجا ٣ التي تساعد على تحسين الحالة المزاجية وعلى النوم الهادئ وطرد القلق والاكتئاب.

* **لحوم الدجاج والديك الرومي**: حيث يعتبران مصدرين جيدين للحمض الأميني تريبتوفان، الذي يتحول إلى مادة السيروتونين، والتي تكون منخفضة لدى مصابي الاكتئاب، وبالتالي يحسن من الحافز وردود الأفعال ويرفع مستوى الطاقة ويساعد الجسم على التأقلم بشكل أفضل مع الضغوط.

* **الطماطم**: أثبتت الدراسات أن الطماطم لها تأثير كبير في تعديل المزاج وتحسين الحالة النفسية، ومحاربة الاكتئاب لاحتوائها على مركب اللايكوبين الذي يمنحها اللون الأحمر وهى إحدى مضادات الأكسدة، وتعد علاجا فعالا في محاربة الاكتئاب وتحسين المزاج.

* **النشويات المعقدة**: تعمل النشويات على زيادة إمدادات المخ من مادة السيروتونين، مما يعمل على تهدئة الأعصاب والتخلص من القلق والضغط النفسي وتساعد على الاسترخاء والشعور بالنعاس.. وتُفضل النشويات المعقدة لأنها بطيئة الهضم، فتعطي إمدادات ثابتة من هذه المادة لفترة طويلة ومن أمثلتها: الشوفان، الشعير، الحبوب الكاملة، الخبز، المكرونة، الأرز البني، القمح، البطاطس، الذرة، الموز، العدس، البقوليات، الفشار.

* **الحلويات**: تعتبر من الأطعمة المهدئة للأعصاب، إذ إن للسكر والعسل مفعولاً سريعاً جدا بحيث يؤثران على الدماغ بعد ٥ دقائق من تناولهما وذلك عن طريق إفراز كمية كبيرة من الحامض الأميني التريبتوفان (Tryptophan) والذي يدخل إلى الدماغ ويتحول إلى سيروتونين (Serotonin) وهي المادة المعروفة التي تساعد على تهدئة الدماغ والشعور بالراحة والإسترخاء.

* **اللبن**: وجد الباحثون أن كوباً من اللبن الدافيء قبل النوم له تأثير مهديء، فالكالسيوم يقلل من تشنجات العضلات ويهدئ من حدة التوتر، فضلاً عن تخفيف القلق و حالات تقلب المزاج، كما أنه غني بمادة التيروسين وهو الحمض الأميني الذي ينقل نبضات الأعصاب إلى الدماغ ويقوي الذاكرة ويساعد على تخطي الاكتئاب.

* **الخبز الأسمر**: يساعد على توصيل رسالة الحمض

الأميني الـ"تريبتوفان" إلى المخ، فإنه يرفع من مستوى الـ"سيروتونين" في المخ التي تلطف وترفع من الحالة المزاجية.

تأثير المشاعر على اختيار الأطعمة:

هناك علاقة وثيقة بين مشاعر الفرد واختياره لطعامه وشرابه، فكما يؤثر الطعام والشراب على المشاعر، فإن المشاعر أيضا تؤثر على انتقاء الشخص لما يتناوله من طعام أو شراب.

ففي أوقات كثيرة يشعر الشخص بحالة من عدم الارتياح والضيق، فيبدأ المزاج لديه بالتغيير، إذ يصبح الشخص حزينا وكئيبا بعض الشيء، في هذه الحالة قد يلجأ الشخص إلى تناول كمية من الشيكولاتة، وذلك من أجل التخفيف من الوضع الذي يشعر به أو احتساء فنجان من القهوة أو تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة من الدهون والبروتين، بالإضافة إلى تناول الأطعمة التي تكون غنية بالكربوهيدرات مما يسمح لحمض الأميني الذي يدعى "التربتوفان" بالتحول إلى مادة السيروتونين، وهذا هو ناقل عصبي يعمل على تعزيز المزاج وتحسين الانطباع العام ويساعد على النوم الأفضل، وعدم الشعور بالألم والتخفيف منه.

وقد بدأ الاهتمام يزيد في الفترة الأخيرة حول القهوة وفوائدها العديدة ، فيعتبر الكافيين مثالا على هذه العلاقة

التبادلية، حيث يقع ضمن المواد الأكثر استخداما على النطاق العالمي للتعديل من الحالة المزاجية للفرد، فمعظم الأشخاص يختارون شرب فنجان من القهوة عندما يشعرون بالتعب أو الانفعال.

ويقوم الكافيين الذي تحتويه القهوة بإعطاء البعض دفعة من الانتعاش والقدرة على التركيز، كما يمنع الصداع لدى معظم الأشخاص حيث تؤثر القهوة على الأعصاب وتقلل حجم الأوعية الدموية وبالتالي فإن شرب القهوة في المراحل المبكرة من الصداع يقلل من فرص حدوث الصداع الشديد كما أن تناول القهوة يقي من الاكتئاب لدى النساء.

ولكن الإكثار من تناول كميات كبيرة من الكافيين تؤثر سلباً على الجهاز العصبي فتؤدي إلى الشعور بالعصبية والانفعال وعدم الراحة وأرق شديد مع تعكير في المزاج والتفكير، وقد تؤدي الى زيادة في سرعة خفقان القلب، لذا فإن ما يتناوله الشخص من طعام أو شراب يؤثر على الوظائف العقلية لديه.

مبادئ أساسية تتعلق بالتغذية المثلى للصحة النفسية والبدنية:

يجب اتباع نظام غذائي يعمل على تزويد الجسم بكل احتياجاته من الفيتامينات والعناصر المفيدة للجسم مع تحقيق التوازن بين الصحة البدنية والصحة النفسية، وذلك كما يلي:

١. ضرورة شرب كميات كافية من الماء بما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً، وخاصة في الأيام شديدة الحرارة، وذلك كي يحافظ الإنسان على صحته، ويقي نفسه من الكثير من الأمراض، والمشاكل الصحية ويخلص الجسم من السموم؛ فنقص الماء في الجسم يؤدي إلى الجفاف، وقد يؤدي إلى اختلال واضطراب في وظائف الأجهزة الأخرى في الجسم.

٢. عدم إغفال أهمية السوائل بأنواعها لصحة الجسم، فهي مواد سهلة الهضم ويمكن أن تزوّد الجسم باحتياجاته المختلفة من العناصر الغذائية الضرورية مثل الفيتامينات والمعادن والطاقة الحرارية، لذا يجب الانتباه إلى كمية السوائل داخل الجسم على مدار اليوم لأن جسم الإنسان إذا فقد نسبة تبدأ من ٣٪ تقريباً من كمية السوائل الموجودة به سيؤدي ذلك حينئذ إلى ضعف القدرة الجسدية والذهنية لديه، مما قد يؤدي إلى الشعور بالإنهاك وضعف التركيز.

٣. الإكثار من تناول أطعمة غنيّة بالألياف مثل الخضراوات والفواكه الطازجة فهي تساعد في عملية الهضم، وهي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تساعد على التخفيف من التعب والقلق والضغط النفسي على عكس النظام الغذائي غير المنوع وغير الصحي الذي يساعد على الشعور بالإرهاق والتعب.

٤. الإكثار من تناول اللبن والزبادي لأنه مصدر رائع للبروبايوتكس وهي خمائر حيّة تساعد في عملية الهضم كما انها تُحسّن حركة الأمعاء ولها دور إيجابي في الحماية من الإسهال والإمساك، والغازات، ورائحة الفم الكريهة، كما لها دور فعّال في تفتيت البروتين لتسهيل عملية الهضم.

٥. التركيز على تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم حيث أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أن النقص في عنصر البوتاسيوم في الدم قد يؤدي إلى ظهور عصبية الجسم والانفعال الزائد، ومن أهم مصادر البوتاسيوم الأسماك – منتجات الألبان –البقوليات– اللحوم الحمراء – المكسرات– الموز– المشمش – البطاطا والجزر .

٦. التركيز على تناول أغذية غنية بالتربتوفان (Tryptophan) وهو حمض أميني أساسي ضروري لإنتاج فيتامين B3 الذي يستخدمه المخ في إنتاج هرمون السيروتونين المسؤول عن استقرار الحالة المزاجية وزيادة الشعور بالراحة، ومن مصادره الغذائية: الحبوب الكاملة – الفول السوداني – بروتين الصويا والتمور.

٧. الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالماغنيسيوم فهي تساعد في الحفاظ على نشاط المخ وزيادة نسبة التركيز فيه إذ ان نقصه يؤدي إلى التوتر والقلق، وهو يساعد على الأداء الوظيفي الطبيعي للعضلات والأعصاب، ومن مصادره

الغذائية: التمر -الكاكاو - السمسم - المشمش والتين المجفف والبقوليات .

٨. تناول الأطعمة الغنية بمجموعة فيتامين B وخاصة فيتامين B3 التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على أداء الجهاز العصبي ومساعدة الجسم في التخلص من القلق والإجهاد، ومن مصادره الغذائية الكبدة : وسمك التونا والسلمون والتمر والبيض والألبان. وكذلك فيتامين B6 يعمل على تنشيط أنزيمات التمثيل الغذائي للبروتينات والدهون وهو ضروري لتصنيع الموصلات العصبية .

٩. التركيز على تناول أغذية غنية بفيتامين E ؛ فهي تساعد على دعم حركة الدم وعملية نقل الجلوكوز والأكسجين إلى الدماغ وأيضاً تحمي خلايا الدماغ من الضرر والتعرض للتلف، ومن الأغذية الغنية بفيتامين E : البيض - الحليب- سمك السلمون- البطاطا الحلوة و الفول السوداني .

١٠. التركيز على تناول أغذية غنية بمادة السيروتونين التي تسهم بدور كبير في تنظيم عمل الجهاز العصبي وانتقال الإرشادات العصبية داخله وربطها بالمخ وأيضاً تساعد على النوم والحد من الأرق والقلق، ومن أهم مصادرها الغذائية: بياض البيض- الجبن والحليب - البرتقال والمكسرات.

١١. التركيز على تناول أغذية غنية بحمض الفوليك حيث تشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين النقص في حمض الفوليك وحالات الاكتئاب كون نقص حمض الفوليك

يسهم في انخفاض مستويات مادة السيروتونين في الدماغ.

١٢. الحفاظ على تناول الوجبات بأوقاتها بانتظام وتفادي حذف وجبة الفطار، مع تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام دُفعةً واحدة.

١٣. التقليل من تناول الأغذية المطبوخة لفترات طويلة والأطعمة المقلية التي تفقد الكثير من قيمتها الغذائية أثناء تعرضها لدرجات الحرارة العالية في الطهي، حيث إن هضم هذه الأغذية يصاحبه إطلاق الكثير من المنتجات الثانوية السامة في الجسم والتي من شأنها أن تؤثر سلباً على كيمياء الدماغ وتتسبب في الإحساس بالخمول والامتلاء وتغيير المزاج.

١٤. التقليل من تناول الأغذية التي تحتوي على الإضافات الاصطناعية مثل المواد الحافظة والنكهات والألوان مثل المعلبات والمثلجات والعصائر الاصطناعية وذلك لتقليل الأثر السلبي التراكمي لها داخل أجسامنا.

١٥. عدم الإسراف فى تناول الملح تجنباً للإصابة بارتفاع ضغط الدم، حيث إن الخلل في توازن المعادن في الجسم وزيادة كمية الصوديوم قد يؤدي الى احتباس الماء في الجسم وبالتالي زيادة حجم الدم وزيادة الضغط معه بالإضافة الى احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وزيادة حجم الدم قد يؤدي الى تضخم وزيادة في حجم

القلب وتشكيل عبء كبير عليه، مما يجعل القلب ضعيفا وأكثر عرضة للتعب وللجلطات والسكتات المفاجئة، مع مراعاة عدم المبالغة فى تناول السكريات تجنباً للإصابة بمرض السكرى أو السّمنة، والتقليل من تناول الدهون نظراً لارتفاع مستويات الكولسترول الضار الذي يزيد من خطر أمراض القلب والشرايين.

١٦. تجنب الكميات الكبيرة من السكر الأبيض والكافيين والنيكوتين والكحول حيث إن تناولها يؤثر سلباً على الشهية ويعوق عملية الهضم، ويستنزف جميع المغذيات الحيوية المفيدة ويمنع الجسم من امتصاص المعادن والفيتامينات، وبذلك يتعطل التوازن الغذائي في الجسم مما يؤثر على الجهاز العصبي، والأهم من ذلك كله دورها في عدم انتظام الحالة النفسية والمزاجية وتظهر أعراضها في الصداع والتعب والأرق والنوبات العصبية والقلق المفرط وعدم القدرة على التركيز والاكتئاب وكثرة النسيان.

١٧. يجب أن يكون تناول الوجبات اليومية استجابةً للحاجة الفسيولوجية الصحيحة وهي عندما يكون الإحساس بالجوع موجوداً وهذا كما ورد في الحديث النبوي الشريف (نحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع)، و لا ينبغي أن يكون تناول الطعام كبدائل عاطفية أو كوسيلة للهروب من المشكلات والمصاعب الحياتية وذلك لتجنب زيادة الوزن المرتبط بالحالات النفسية، ومراعاة تناول الطعام في بيئة مليئة

بالهدوء والاسترخاء والراحة النفسية والمرح بأن يجتمع أفراد الأسرة الواحدة أو الأصدقاء في تناول الوجبات الأساسية.

١٨. التقليل من تناول الوجبات السريعة التي تحتوي على مستوى مرتفع جدا من السعرات الحرارية والغنية بالدهون حيث تسبب الإصابة بالاكتئاب والسمنة، بالإضافة الى الأطعمة الجاهزة المعتمدة على الزيوت المهدرجة والمشبعة، وخاصة تكرار القلي بصور كبيرة مما يسبب ارتفاع الكوليسترول الضار بالجسم ويؤدي الى عرضه الإنسان للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

١٩. ممارسة الرياضة بشكل منتظم ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع أو المشي لمدة نصف ساعة يوميا في الصباح الباكر فى الأماكن المفتوحة جيدة التهوية، مع التعرض لأشعة الشمس مما يساعد على تخفيف الضغط النفسي والشعور بالقلق والإرهاق كون الرياضة تخفف من ضغط العضلات وتعدل ضغط الدم وتساعد على الاسترخاء.

٢٠. الحفاظ على النوم المنتظم بما لا يقل عن ٦ ساعات يومية ولا يزيد على ٨ ساعات.

٢١. تعزيز الطاقة الإيجابية بنشر الروائح الطيبة في المنزل أو ما يطلق عليه اصطلاحاً العلاج بالروائح العطرية (aromatherapy) وهو فرع من الطب البديل الذي يستخدم الزيوت الأساسية البيولوجية للأعشاب والنباتات

العطرية، حيث ثبت أنها تؤثر على الصحة العامة والحالة المزاجية ولها مزايا الاسترخاء وصفاء الذهن عن طريق تأثير الروائح على المخ.

أهمية الغذاء في علاج بعض المشكلات النفسية

١) التوتُّر النّفسي:

يعرف التوتر النفسي بحالة خوف غير محدد مع توتر وقلق شديد وتوقعات وتخيلات تشاؤمية نتيجة الظروف الحياتية الصعبة والضغوط المستمرة كالصعوبات الأسرية والمشاكل الناتجة في محيط العمل، بالإضافة الى المضايقات اليومية والوضع الاقتصادي الصعب خاصة الاشخاص الذين يتحملون المسؤوليات الجسيمة والأشخاص مرهفي الحس، فيكون الإنسان تحت تأثير قلق وتوتر دائم ومستمر سواءٌ من وظيفته أو لسببٍ أسري أو اقتصادي أو شخصي.

وتظهر أعراض التوتر العصبي على هيئة علامات فسيولوجية ملحوظة مثل:

١. التشنجات و الصداع التوتري.
٢. الغثيان والألم البطني التشنجي.
٣. فقدان الشهية، أو السمنة و الإمساك، أو الإسهال.
٤. مشكلات في النوم تتمثل في الأرق والأحلام المزعجة.
٥. ألم الظهر والكتفين
٦. فرط التعرق.
٧. سرعة وعدم انتظام ضربات القلب وألم الصدر.

٨. آلام صدرية و ضيق في التنفس.
٩. ارتفاع الضغط الشرياني.
١٠. الطفح الجلدي، و الحكة، و بقع الأكزيما.

العلامات النفسية تتمثل في:

١. اكتئاب وتشاؤم مستمر ونظرة سلبية للأمور.
٢. سرعة الغضب والسلوك العنيف اتجاه الآخرين وفرط التهيج وعدم الاستقرار، و فقدان الصبر.
٣. التشوش الذهني وصعوبة اتخاذ القرارات.
٤. ضعف الذاكرة والتركيز وعدم القدرة على الانتباه.
٥. عدم وجود مرونة في السلوك والشعور بهزيمة الذات وعدم القدرة على ضبطها.
٦. الكسل والخمول والأداء السيئ، وتضاؤل القدرة على حل المشكلات.

وللتوتر النفسي آثار ومشاكل صحية تنعكس على الحياة الاجتماعية والتي لم يعد من الممكن تجاهلها واعتبارها غير مهمة، فقطاع كبير من الناس يكادون يكونون في حالة اصطدام يومي مع المشاكل اليومية والمادية المتلاحقة ، فعلى سبيل المثال عندما يكون الشخص تحت تأثير ضغط نفسي مستمر، يفرز الجسم هرمون الكورتيزون الذي يطلق عليه اسم هرمون التوتر (Stress Hormone)، وفي دراسة طبية حديثة ارتبط هذا النوع من الهرمونات في زيادة الدهون وتراكمها حول الخصر والبطن مما يؤدي الى

ظهور تغييرات فيسيولوجية كثيرة تطرأ على الجسم منها زيادة الوزن. حيث إن زيادة هذا الهرمون في الجسم له نتائج سلبية على عملية الأيض أو حرق الدهون في الجسم فتنخفض سرعتها بشكل كبير مما يؤدي الى زيادة ملحوظة في الوزن.

لذا فإن الخطوةَ الأولى للتخلص من هذا التوتر النفسي هي تحديد سّبب هذا القلق والتوتر والتفكير في طريقة آمنة للعلاج الفعال.

وتقوم المبادئ الأساسية للسيطرة على هذه المشكلة بشكلٍ جيّد على بناء القوّة النفسية للفرد عن طريق ضبط النفس وتهدئة الأعصاب والتحكم فيها، و الإيمان القوي والتحلي بقوة الإرادة والسيطرة على الوضع الراهن وتناول الأمور بالعقل وبالأساليب العلمية، ووجود شبكةٍ اجتماعية جيّدة، وتبنّي النّظرة الإيجابية لإيجاد حلول للمشكلة.

وفيما يلي أهم الخطوات التي يجب اتباعها لتجاوز الأزمات النفسية وعلاج القلق والتوتر النفسي:

١. من أهم العادات الصحية المتبعة لعلاج التوتر النفسي: ممارسةُ التّمارين الرياضيّة من أجل تحقيق صفاء الحالة الذهنية والنفسية لدى الفرد مما يجعله قادراً على التعرّف على أسباب المشكلة وإيجاد حَلّول جذرية لها؛ والتّعاملُ مع التوتُّر بشكلٍ فعّال وإيجابي، فتقلّل من أعراض القلق والتوتر النفسي التي يَشعر بها الشخص، وتُهذّب

أفكاره ممّا يتيح له التّعامل مع مشاكله بهدوء أكبر ورؤية أوضح وتركيز أكبر.

٢. من الخطوات المهمة والمفيدة للتخلص من القلق النفسي والضغط العصبي التّواصُلُ مع الآخرين مما يساعد على تَخفيفُ مَتاعب العمل، والمساعدة على رؤية الأشياء بطريقةٍ مختلفة، من خِلال وجود مساندة جيّدة من المحيطين تساعد على إيجاد حلول للمَشاكل.

٣. إتاحة بعض الوقت للاسترخاء أو التّواصل الاجتماعي من أجل ممارسة الأنشطة المختلفة بعيداً عن العمل والاستمتاع بأوقات ترفيهية مسلية كالتدليك والحمامات الساخنة.

٤. التخلص من آفة السرعة والاستعجال في إنجاز الأعمال مع أخذ بعض الأوقات للراحة والتمتع بجمال الحياة الخارجية وعدم إجبار النفس على إنجاز أعمال كثيرة بأوقات قليلة وزمن محدد تجنباً لوضع النفس تحت ضغط عصبي.

٥. ضرورة البحث عن الإيجابيّات والأشياء الجميلة في الحياة و النظرُ إلى النصف الممتلئ من الكوب بدلاً من نصفه الفارغ والتخلي عن المنظور التشاؤمي للمشاكل من خلال بذل جهدٍ واعٍ، فيمكن تدريبُ النفس لتكونَ أكثرَ إيجابيةً عن الحياة.

٦. تخصيص ساعة واحدة في اليوم للتأمل أو الكتابة أو ممارسة أى عمل مسلٍ وممتع من أجل إحياء السرور

والبشر في النفس مع التنوّع في النشاطات اليومية وعدم الاقتصار على نوع واحد من الأداء فى كل الأوقات.

٧. تجنب العادات غير الصحّية التي من شأنها الضرر بالصحة البدنية والنفسية للفرد مثل اللجوءُ إلى التدخين وشرب الكحول والكافيين كوسيلة للتأقلم والتكيُّف مما يؤدي الى عدمَ السّيطرة على الوضع وعدم القيام بأيّ شيء، من شأنه أن يُفاقم المشاكل. وعلى المدى الطويل لاَ تؤدّي هذه الآلياتُ الخاطئة في التكيُّف والمواجهة إلى حلّ المشاكل، بل تخلق مشاكلَ جديدةً أيضاً؛ حيث توفّر راحةً مؤقّتة، لكنّها لا تجعل المشاكلَ تختفي ولابدّ للمرء من معالجة المشكلة الأساسية وهي التوتُّر.

أهمية الغذاء في تخفيف التوتر والقلق النفسي

إنّ ما نأكله له تأثير كبير على الحالة النفسية للفرد سواء بشكل إيجابي أو سلبي، فيعمل الطعام على تخفيف التوتر والقلق بعدة طرق منها :

١. أطعمة تقوم بتحفيز إفراز هرمون السيروتونين المهدىء للأعصاب و يزيد الشعور بالسعادة.

٢. أطعمة تقلل من مستويات هرمونات التوتر والقلق كالإدرنالين والكورتيزون.

٣. أطعمة تخفض مستوى ضغط الدم وتقوي جهاز المناعة وتساعد على استرخاء العضلات والجسم.

ويؤكد خبراء التغذية أنه ثمة أنواع معينة من الأطعمة

والفيتامينات والمعادن من شأنها تخفيف الضغط النفسي وحدة التوتر وتزيد الشعور بالسعادة مثل:

١. الأسماك الدهنية:

تعتبر الأسماك كالسلمون والتونة والسردين وزيت بذرة الكتان وزيت السمسم أهم مصدر غذائي لأوميجا-٣ وهو حمض أميني يلعب دوراً مهماً وحيوياً في نقل الرسائل الكيميائية إلى أعصاب الدماغ الأمر الذي يمنحها خصائص وقائية ضد الاضطرابات العقلية، والأمراض العصبية، والتخلص من عوارض الاكتئاب والتوتر وذلك بعكس الدهون الحيوانية الأخرى التي تؤدي إلى تدهور الذاكرة والإصابة بهبوط ذهني ومشكلات عقلية ونفسية خصوصاً مع تقدم المرحلة العمرية، هذا بالإضافة إلى تأثير أوميجا- ٣ الإيجابي على الحالة المزاجية للفرد.

٢. الأطعمة النشوية:

تحث الأطعمة النشوية التي تحتوي على الكربوهيدرات الدماغ إلى إفراز المزيد من السيروتونين الذي يساعد على الشعور بالسعادة، كما ترفع من مستويات الطاقة في الجسم وتثبت مستويات السكر في الدم.

ويُفضل تناول الكربوهيدرات المعقدة التي يتم هضمها ببطء أكثر مثل الحبوب، الخبز، المكرونة، ودقيق الشوفان.

٣. الحمضيات:

يساعد تناول الحمضيات الغنية بفيتامين C على

تهدئة الأعصاب وإبعاد القلق، كما يؤدي الى كبح مستويات هرمونات التوتر مع تعزيز الجهاز المناعي وتهدئة الأعصاب.

٤. الأغذية الغنية بفيتامين ب٦:

يحتوي البيض والأسماك واللحوم والدجاج والحبوب الكاملة على كميات كبيرة من فيتامين ب٦ الذي يعتمد عليه الجهاز العصبي وغيره من أعضاء الجسم والذي يعتبر ضرورياً لإنتاج هرمون السيروتونين المسئول عن زيادة الشعور بالسعادة في المخ بالإضافة إلى أنه ناقل عصبي للرسائل العصبية في المخ، والنقص فيه قد يزيد فرص الإصابة بالاكتئاب.

٥. الشيكولاتة:

تحتوي الشيكولاتة على مركبات غذائية متنوعة فهي غنية بالفلافونويدات أحد مضادات الأكسدة الطبيعية والمعادن المهمة والفيتامينات مثل فيتامين أ ، ب١ ،ب٢ ،ب٣، جـ، هـ وحمض البانتوثونيك وأيضاً مواد منبهة مثل الثيوبرومين والكافيين، وهذه المركبات ضرورية جداً لصحة الإنسان.

ومن الجدير بالذكر أن الكاكاو، مصدر الشيوكولاتة، يحتوي على مضادات الجراثيم التي تكافح التسوس، ولكن الكميات الزائدة من السكر التي يتم إضافتها للشيكولاتة أثناء التصنيع تعكس هذا التأثير، لذا يفضل تناول الشيكولاتة الداكنة التي تحتوى على كميات عالية من الكاكاو (حوالي ٦٥٪ من الوزن) وكميات أقل من السكر كبديل للشيكولاتة

البيضاء المصنعة. كما تحتوي الشيوكولاتة الداكنة على نسبة أكبر من المواد المضادة للأكسدة، والتي تفيد الجسم وتقيه من الكثير من الأمراض والسرطانات.

ويُنصح بتناول الشيكولاتة في حالات القلق والضغط النفسي حيث ثبت أن قطعة صغيرة من الشيكولاتة كفيلة بأن تعمل على تحسين المزاج ورفع الروح المعنوية بدرجة كبيرة وذلك لاحتواء مسحوق الكاكاو على مادة التريبتوفان المنشطة للحالة المزاجية والنفسية الباعثة على الشعور بالسعادة.

٦. الفاكهة:

هناك أنواع من الفاكهة تمتاز بارتفاع نسبة سكر الجلوكوز فيها كالتين والمانجو والعنب والبطيخ والشمام الذي يمد الجسم بما يحتاجه من الطاقة ويحافظ على الحالة المزاجية له، إذ أثبتت الدراسات أن نقص السكر في الدم يؤدي إلى سوء الحالة النفسية ويجعل الإنسان عرضة للاكتئاب الأمر الذي يفسر إصابة متبعي الحميات بأمراض نفسية عديدة أهمها تعكر المزاج والكآبة وحالات التعب المزمن.

٧. الموز والأفوكادو:

يعتبر الموز والأفوكادو من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية ومليئان بعنصر البوتاسيوم الذي يساعد في خفض مستويات ضغط الدم وتحسين الحالة المزاجية.

٨. السبانخ:

تحتوي السبانخ على الماغنسيوم المفيد في محاربة ألم الرأس والتعب، كما تساعد هذه المادة على زيادة النشاط البدني، وتحفز الجسم على الطاقة الإيجابية، لمحاربة القلق والإجهاد.

٩. الفلفل الحار:

وجد خبراء التغذية أن تناول الفلفل الحار يحفز زيادة هرمون "الإندروفين" في الجسم وهو مادة طبيعية مضادة للألم وفعالة في تحسين الحالة المزاجية وزيادة الشعور بالسعادة، لذا فإن المتخصصين ينصحون من يعانون أعراض التوتر والقلق واضطرابات النوم بتناول الفلفل الحار وذلك لاحتوائها على نسبة جيدة من "الماغنسيوم" الذي يساعد على تهدئة المخ وصفاء الحالة الذهنية، ومن جهة أخرى تفيد الأبحاث أن الوجبات الغنية بالشطّة تقاوم التأثيرات السلبية الناتجة عن التوتر أو الضغوط النفسية.

١٠. الألبان ومشتقاتها:

ينصح بتناول كميات كبيرة من الألبان والزبادي والأجبان لأنها غنية بفيتامينات ب وفيتامين د والكالسيوم التي تساعد على ارتخاء العضلات وأيضاً الحصول على نوم أفضل .

وقد وجد أن هناك بعض المشروبات والأطعمة التي قد تزيد من حالة التوتر والقلق الذي ربما يتطور إلى حدوث

الاكتئاب لدى الشخص، لذا ينصح بالإقلال من تناولها منها:

١. مشروبات الطاقة التي تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين الذي من شأنه زيادة حالات التوتر والقلق النفسي.

٢. المشروبات المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة والنسكافيه والمشروبات الغازية إذ إن الكافيين الموجود فى هذه المشروبات يرفع هرمون الكورتيزون.

٣. المشتقات الحيوانية حيث إن الإكثار من تناول هذه المشتقات يعمل على زيادة نسبة التوتر، نتيجة لزيادة هرمون الأدرينالين والذي يزيد من القلق والتوتر.

٤. الملح حيث يسهم في تخفيض معدل البوتاسيوم الذى يعمل على تحسين عمل الجهاز العصبي.

٥. الأطعمة السريعة الدسمة والجاهزة حيث إن تكرار تناول هذه الوجبات السريعة -بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم- يؤثر على كيمياء المخ ويسلب الإرادة كما يعمل على تنشيط الجين الخاص بالسمنة بصورة مرضية بالإضافة الى خمول العقل وكسله وضعف الذاكرة لأن هذا الغذاء يمنع وصول الجلوكوز إلى المخ بكمية كافية.

٢) الاكتئاب:

الاكتئاب هو أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ، وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى وجود أكثر من مئة وأربعين مليون مكتئب في العالم.

ويعرف الاكتئاب بأنه مرض قد يكون سببه اختلالاً في

كيمياء الدماغ، حيث يعاني الشخص عادة:

١. شعوراً دائماً بالحزن والقلق وتعكر المزاج.

٢. فقدان الإهتمام والشعور بالمتعة في الأنشطة المحببة للنفس.

٣. انخفاضا في الطاقة يؤدي إلى سرعة التعب ونقص النشاط.

٤. آلاما جسدية مزمنة لا يؤثر فيها علاج.

٥. الشعور بالتعب الدائم وعدم القدرة على بذل الجهد البدني.

٦. ضعف القدرة على التركيز، والتذكر، واتخاذ القرارات السليمة.

٧. انخفاض احترام الذات والثقة بالنفس.

٨. الشعور بالذنب، وعدم القيمة والأهمية في المجتمع.

٩. الشعور بالتشاؤم الدائم وقلة الحيلة في مواجهة مشاكل الحياة.

١٠. اضطرابات في النوم مثل الأرق أو النوم لساعات طويلة، أو الاستيقاظ مبكراً.

١١. مشاكل في تناول الطعام (زيادة الشهية، أو فقد الشهية).

١٢. تغير مزاج المريض من يوم لآخر، وعدم استجابته للظروف المحيطة به.

١٣. البكاء الكثير والنشاط الزائد وعدم القدرة على الهدوء والارتخاء.

١٤. في بعض الحالات قد يكون القلق والضائقات النفسية والتهيج الحركي أكثر وضوحاً في بعض الأوقات من الاكتئاب.

١٥. في الحالات الشديدة من الاكتئاب يولد التفكير الفعلي بالانتحار أو محاولة الانتحار.

١٦. قد يؤثّر الاكتئابُ أو الشعور باضطراب المزاج في شهية المرء لتناول الطعام، وفي نظام حياته اليومي، حيث يمكن أن تؤدّي الإصابة بالاكتئاب إلى حدوث نقص في الشهية لدى البعض، ومن ثَمّ نقص في الوزن؛ أو على العكس تؤدّي إلى الإقبال أكثر على تناول الطعام، ومن ثَمّ حدوث زيادة في الوزن، كما قد تؤثّر مضادّات الاكتئاب بشكل مماثل في الشهية لتناول الطعام.

وجدير بالذكر أن الاكتئاب يصيب نحو ٢٦٪ من النساء و١٢٪ من الرجال، ويعتبر نحو ٣٩٪ من الاكتئاب ناتجاً عن الوراثة و٦١٪ ناتجاً عن عوامل بيئية مثل الإدمان على الكحول، ومن المعروف أن ٤٠٪ من الأشخاص المصابين بالاكتئاب لديهم نقص في السيروتونين، وهي ناقل عصبي في الدماغ.

أسباب حدوث الاكتئاب:

الاكتئاب مرض يحدث فجأة وبدون سابق إنذار أو أعراض في بعض الأحيان، وحسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن بعض الأفراد قد يكونون من ناحية بيولوجية

معرضين للمرض بينما آخرون يصابون بالاكتئاب نتيجة عوامل بيئية أو نفسية أو كليهما معاً.

وبغض النظر عن سبب المرض، فإن خبراء الصحة النفسية أو العقلية يميلون للاعتقاد بأن السبب البيولوجي للمرض يكمن في حدوث عدم توازن في تركيز الموصلات العصبية في الدماغ.

ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن للغذاء تأثيراً كبيراً على الحالة النفسية للإنسان، فعلى سبيل المثال التحكم الضعيف في مستوى جلوكوز الدم غالبا ما يكون هو العامل الرئيس خلف الاكتئاب حيث إن نشاط الدماغ يعتمد على الجلوكوز فليس مستغربا أن السكر له علاقة بأعراض العدوانية والقلق والاكتئاب، كما أن تناول الدهون المفرط يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب، ولاسيما دهون الوجبات السريعة مثل الأطعمة نصف المقلية وغيرها، وقد ثبت أن أكثر الأشخاص الذين يتناولون الدهون في الوجبات السريعة سرعان ما يصيبهم الاكتئاب، وأن الذين يستخدمون في أكلاتهم زيت الزيتون يتغلبون على الشعور بالاكتئاب والوحدة ويتمتعون بصحة جيدة وبحالة مزاجية أفضل .

كما أن أسلوب الحياة العصرية السريع من الممكن أن يؤدي إلى إصابة الكثير بالقلق والاكتئاب، فالتوتر قد ينشأ من ضغوط الحياة التي تؤدي إلى الإجهاد ومن ثم الإحساس بعدم الراحة، فعلى سبيل المثال عدم الحصول على قسط

كاف من الراحة وقلة عدد ساعات النوم وعدم انتظامها من شأنه التأثير السلبي على الحالة المزاجية للشخص كثيراً.

وقد أتفق خبراء الصحة النفسية على وجود عوامل خطر تجعل الأفراد الذين لديهم هذه العوامل (أو بعضها) عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بالمرض، وهذه العوامل هي:

١. العوامل الوراثيّة والبيولوجيّة:

يزيد معدل الإصابة بالاكتئاب لدى الفرد عندما يعيش في أسرة متوارث لديها الاكتئاب نتيجة نقص في المواد العصبيّة النّاقلة في مركز الدماغ، والّتي بدورها مسؤولة عن المزاج والانفعالات والتّفكير والسلوك.

٢. العوامل التربويّة:

يعد هذا العامل من أكثر عوامل الاكتئاب خطورة؛ وذلك لأنّه ينقل الاكتئاب بطريقة غير مباشرة عن طريق مشاهدة الأطفال لآبائهم؛ فتنتقل لديهم أساليب وأنماط معيّنة مثل: التشاؤم والاكتئاب، وإساءة الظن، والحساسيّة المفرطة.

٣. الاضطرابات الشخصيّة:

من أكثر الشخصيات عرضة للإصابة بالاكتئاب أصحاب الشخصية الوسواسية التي تعرف بالتشدد وعدم المرونة، والشخصيّات الهستيرية التي تغلب عليها الانفعالات وتقلب المزاج.

٤. مشاكل وضغوط الحياة:

مشاكل الحياة العصرية المختلفة مثل فقدان الأهل

والأحبة المفاجئ أو مشاكل العائلة والأسرة والزواج والطلاق وانهيار المبادئ والقيم الأخلاقية في المجتمعات الحديثة وأيضا الفقر وعدم القدرة على توفير سبل ووسائل العيش الكريم في المجتمعات الحديثة، هي عبارة عن مجموعة من الضغوط النفسية اليومية التي يعانيها الإنسان في المجتمعات الحديثة، وجميعها مشاكل وضغوط نفسية تؤدي لحدوث الاكتئاب كردة فعل نفسية لهذه المشاكل.

٥. الإصابة بالأمراض العضويّة:

قد يحدث الاكتئاب لبعض الذين يصابون بأمراض تسبب أذى نفسيا أو جسديا أو كليهما للمريض مثل مرض الصرع، ، الجلطة القلبية أو الدماغية أو السرطان وحتى مرض السمنة.

٦. إدمان الكحول والمخدرات:

حسب الإحصاءات الطبية، فإن حالات الاكتئاب بين مدمني الكحول والمخدرات أكثر انتشاراً مقارنة بالأفراد الذين لا يتعاطون الكحول أو المخدرات بتاتا أو يستخدمونها لفترات قليلة ومتباعدة، في ذات الوقت وحسب الإحصائيات الطبية، فإن مرضى الاكتئاب أكثر استخداماً للكحول والمخدرات مقارنة بغير المصابين بمرض الاكتئاب.

٧. العمر:

سن الشباب والمراهقة- والتي من المفروض أن تكون أسعد أوقات الإنسان- أصبحت حسب رأي خبراء الصحة

النفسية من أتعس فترات الحياة عند الكثير من الشباب والمراهقين في العصر الحديث حيث يميلون إلى التعبير عن مشاعرهم الداخلية نحو متطلبات المجتمع العصري ومشاكله العديدة من خلال إظهار مشاعر الغضب والتمرد أو الهرب من المنزل أو إدمان الكحول والمخدرات أو إظهار السلوك العدواني، سواء في المنزل أو المدرسة أو العمل. وفي الواقع، وحسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن عدم معالجة حالات الاكتئاب عند المراهقين يحمل معها مخاطر إقدام المرضى على الانتحار.

٨.الجنس:

ومن الجدير بالذكر أن الإناث يتعرضن للإصابة بمرض الاكتئاب بنسبة الضعف مقارنة بالذكور، حيث إن سبب حدوث الاكتئاب هو الحزن بطريقة تؤدي إلى الاستسلام لمشاعر سلبية والسماح لها بالسيطرة الكلية على مشاعر الإنسان الأخرى، وبالتالي الوقوع في دوامة الحزن الدائم والعميق على عكس الذكور والذين يستطيعون نسيان الحزن بطريقة أو أخرى.

٩.النوم:

إن للنوم عاملاً أساسياً في شعور الإنسان بالاكتئاب، فعدم المحافظة على عدد ساعات نوم منتظمة من ٧ إلى ٨ ساعات يومياً ليلاً سوف يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب، لذا فمن الواجب أن يحافظ الفرد على عدد

ساعات نوم كافية، ويكون هذا النوم في وقت مبكر للوقاية من الاكتئاب والشعور بالوحدة والأفكار الانتحارية .

بعض النصائح المهمة للتغلب على الاكتئاب:

هناك العديد من الإجراءات البسيطة التي يمكن من خلالها للمرء أن يحسِّنَ من أسلوب حياته الغذائي:

١. مما لا شك فيه أن نمط الحياة الصحي والذي يشمل الحصول على ساعات نوم كافية له تأثير إيجابي كبير على الحالة النفسية للفرد.

٢. العلاقات الاجتماعية الجيدة والتجاوب مع المحيطين له تأثير إيجابي على صحة الفرد وحمايته من أخطار الاكتئاب.

٣. الابتعاد عن كل ما يسبب الإجهاد والتوتر والقلق النفسي.

٤. اتباع نظام غذائي متوازن يحوي الأكل الصحي الذي يلعب دورا كبيرا في الوقاية من الاكتئاب .

٥. تناول وجبات منتظمة حيث يجب تناولُ ثلاث وجبات طعام يومياً، بما في ذلك وجبةُ الفطور إذ إنها تساعد على منح الشخص الطاقة الضرورية للقيام بالأنشطة اليومية.

٦. الإكثار من تناول حبوب القمح الكاملة، والفواكه، والخضراوات.

٧. تضمين بعض البروتينات مثل اللحوم والأسماك والبيض واللبن والجبن كل يوم إذ يعد البروتين ضرورياً

للنمو وترميم الجسم والمسؤل عن تكوين الحمض الأميني التربتوفان الصانع الرئيس للسيروتونين (هرمون السعادة).

٨. جعل النسبة الأكبر من الدهون المتناولة خلال اليوم من المصادر النباتية.

٩. تجنُّب العطش وذلك بشرب كميات وفيرة من المياه يوميا بما يتراوح بين ٨-١٢ كوبا، إذ تساعد على تنقية الجسم من السموم.

١٠. الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية بجميع أنواعها إذ إنها تزيد من فرص الإصابة بالاكتئاب.

١١. الحفاظ على وزن صحي، إذ أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين السمنة والاكتئاب، فالسمنة تزيد من فرص الإصابة بالاكتئاب، وفي دراسات أخرى وجد أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب هم أكثر عرضة للسمنة .

١٢. ممارسة النشاط البدني باستمرار حيث أثبتت الدراسات أن التمارين من ٣٠-٦٠ دقيقة من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع تقلل من الاكتئاب.

١٣. التقليل من المنبهات، فالأطعمة والأشربة التي تحوي كميات عالية من الكافيين قد ترتبط بزيادة القلق والتوتر والأرق، مثل مشروبات الطاقة وشرب كميات كبيرة من القهوة .

١٤. أشعة الشمس مهمة جدا للإنسان، فقد أثبتت بعض الدراسات أن التعرض لأشعة الشمس وخصوصا

عند الشروق له تأثير كبير على تحسن المزاج والنفسية وخصوصا لمن يقضي معظم وقته داخل المنزل.

معلومات تغذوية قد تسهم في تخفيف أعراض الاكتئاب أو الوقاية منه:

لا يمكن بأيّ حال من الأحوال إغفال دور النظام الغذائي المتوازن في الحفاظ على الصحّة العامة، وقد وجدت الدراسات الحديثة أن بعض أنواع الأغذية قد تكون بالفعل ذات دور فعال ضد الاكتئاب، فعلى سبيل المثال في دراسة حديثة تم ربط اتباع نظام غذائي عال بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والأسماك بانخفاض فرص الإصابة بالاكتئاب.

وحيث إن الغذاء الذي نأكله يتكون من عناصر غذائية مختلفة يهمنا منها هنا البروتينات والفيتامينات، ومن المعروف أن البروتينات تتركب من وحدات صغيرة تسمى أحماضا أمينية أهمها تأثيرا في الحالة النفسية حامض التربتوفان لأنه موجود في البروتينات الغذائية وتتكون منه الموصلات العصبية داخل الجسم أهمها السيروتونين الذي يسبب السعادة.

والاختلاف في نسبة وجود مادة السيروتونين هو أحد الأمور أو المسببات التي تؤدي إلى وجود ما يسميه الأطباء النفسانيون بالأمراض أو الحالات النفسية بما في ذلك الاكتئاب.

لذا فإن الطب البديل يهتم باستخدام أعشاب أو أغذية مرتفعة المحتوى بالتربتوفان (الحامض الأميني الذي يتكون منه السيروتونين) مثل اللوز واللحوم والألبان والموز والأناناس وغيرها من الأعشاب التي قد يوجد بها التربتوفان على صورة طلائع السيروتونين.

فهناك من الدراسات ما يؤكد دور حامض التربتوفان- الذي لا يمكن للجسم أن يصنعه ولا بد من تناوله من الغذاء- في علاج الأرق والآلام المزمنة ودائما ما يقترح أخذه مع فيتامين (ب ٦) تجنبا لبعض الأعراض الجانبية، ولما لفيتامين (ب ٦) من أدوار مهمة في عمليات التمثيل الغذائي وتكون السيروتونين للشخص السليم أو من يعاني الأعراض النفسية الطارئة أو الاكتئاب.

كما أن فيتامين ب ٦ له دور واضح سواء في احتمال أن يكون من مسببات أو علاج الاكتئاب، حيث إن له تأثيرا مباشرا في تحويل الأحماض الأمينية إلى موصلات عصبية، ويعتبر هذا الفيتامين وبقية مجموعة فيتامين ب من أهم الفيتامينات لعمل المخ والتمثيل الغذائي في الجسم عموما، إذ إن دوره يدخل في عمليات تكون خلايا الدم الحمراء ونشاط الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي عموما وجهاز المناعة وكذا في امتصاص الدهون والبروتينات وتكون الأحماض النووية، وقد وجد أن مستوى فيتامين ب ٦

عند المكتئب منخفض ولذا ربما يكون لنقص هذا الفيتامين في غذاء الإنسان تأثير على حالته النفسية ، وطالما أن له دوراً في تحويل التربتوفان إلى سيروتونين فينصح بأخذه مع التربتوفان أو البروتينات الغذائية (كاللحم والجبن والبيض) للمساعدة في تكون السيريتونين لعلاج الاكتئاب.

حامض الفوليك له أدوار عديدة في تكون خلايا الدم الحمراء والأنيميا، كما لوحظ في دراسات أخرى أن من مظاهر نقص هذا الفيتامين الاكتئاب، إلا أن دور هذا الفيتامين لحالات مثل الأرق والقلق تظهر في نتائج الدراسات بصورة أكثر وضوحا من علاقته بالاكتئاب، وهو متواجد بوفرة في البروكلي والبرتقال والكبدة والبيض والموز.

وجود فيتامين د في الجسم بالمعدل الطبيعي يساعد على ارتفاع هرمون السيريتونين والذي يسبب نقصه الاكتئاب ولقد أثبتت دراسة أجريت في عام ٢٠١٠ أن إحتمالية الإصابة بالاكتئاب تزيد عند الأشخاص الذين يعانون نقص فيتامين د وهو متوفر في زيت كبد الحوت و منتجات الألبان المدعمة و الحبوب.

وقد أصبح لدهون أميجا-٣ أهمية كبيرة للإنسان فهي صديقة القلب ويوجد حالياً من يربط بين ظهور الاكتئاب ونقص التغذية بهذه الدهون ومثل هذا الرأي يعتمد عليه أصحابه بما للأحماض الدهنية من دور في تركيب خلايا جدر الجهاز العصبي في أجسامنا، وتزداد حاجة جدر

هذه الخلايا للأحماض الدهنية الأساسية والتي على رأسها أوميجا ٣.

وفيما يلي عرض لأهم الأغذية التي قد ترتبط بتخفيف أعراض الاكتئاب أو تقليل فرص الإصابة به:

١. الحرص على تناول كميات كافية من مجموعة فيتامينات ب وخاصة حمض الفوليك المتواجد في الخضراوات الورقية الخضراء، والحبوب الكاملة، واللحوم والكبدة، إذ وجدت علاقة قوية بين تناول حمض الفوليك وتقليل فرص الإصابة بالاكتئاب.

٢. تناول الخضراوات والفاكهة بكثرة، حيث تزيد الخضراوات داكنة الأوراق من مستويات الكالسيوم، والماغنسيوم، والحديد بينما تمدنا الفاكهة المجففة بالبوتاسيوم والحديد، بالإضافة الى منتجات الألبان منزوعة الدهون التي تعمل على زيادة احتياطيات الكالسيوم.

٣. التركيز على الكربوهيدرات المعقدة، كالموجودة بالخبز الأسمر والأرز البني والشوفان والعديد من الخضراوات والفواكه والبقوليات، إذ وجدت بعض الدراسات علاقة بين تناول الكربوهيدرات ورفع مستويات بعض المواد الكيميائية في الدماغ والمسؤولة عن تحسين المزاج مثل السيروتونين.

٤. تجنب تناول الاغذية العالية بمحتواها بالسكريات البسيطة أو السكريات المضافة كما في المشروبات الغازية.

٥. تناول نوعيات البروتين الموجودة في المصادر

الحيوانية من دجاج وأسماك، ولحوم بقرية، واللبن والأجبان، إذ إنها مصدر للحمض الأميني تيروسين (Tyrosine) الذي وجد أن له دورا في زيادة بعض المواد الكيميائية في الدماغ مثل الدوبامين Dopamine)) والنورابينفرين (Norepinephrine) التي تساعد على تحفيز الدماغ وزيادة التركيز.

٦. التقليل من الدهون المهدرجة والمشبعة كالموجودة في المقالي والزبدة والمرجرين واللبن كامل الدسم واللحوم، و تناول الأحماض الدهنية الأساسية مثل أوميجا-٣ ، حيث وجد أن الأشخاص الذين يحصلون على كميات أقل من الأوميجا-٣ كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. ومصادر الأوميجا-٣ عديدة من أشهرها الأسماك الدهنية، والزيوت النباتية كزيت الزيتون، والمكسرات، وبذور الكتان، والأفوجادو.

٧. التركيز على تناول مصادر مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة وتعزز المناعة وتعمل على حماية خلايا الجسم المختلفة ومن بينها خلايا الدماغ. مثل مصادر البيتا كاروتين كالمشمش والجزر، والخضراوات الورقية، وفيتامين C، كالموجود بالحمضيات والكيوي، وفيتامين E كما في زيت الزيتون والأفوكادو.

٨. أهمية تناول كميات كافية من فيتامين D، والحرص على أخذ الاحتياج اليومي منه إذ إن بعض الدراسات

قد وجدت زيادة فرص الإصابة بالاكتئاب مرتبطة بنقص مستويات هذا الفيتامين.

٩. تناول الأغذية الغنية بعنصر السيلينيوم مثل الثوم والبقوليات كالفول والمكسرات المختلفة، والحبوب الكاملة، والمأكولات البحرية والأسماك، واللحوم الخالية من الدهون، والألبان ومنتجاتها، والكمية الموصى بها يوميا من السلينيوم تعادل ٥٥ ميكروجراما للشخص البالغ.

١٠. الإكثار من تناول المشمش لأنه يحتوي على الكثير من فيتامين ب٦ وهو مفيد للجهاز العصبي ويساعد على تخفيف الاكتئاب عند معظم الأشخاص، وأيضاً لاحتوائه على كمية مهمة من المواد المضادة للتأكسد مثل البيتا- كاروتين واللوتين، فهذه المواد تساعد على تحسين المزاج ومحاربة الإصابة بالاكتئاب.

١١. تناول الشيكولاتة يساعد على محاربة الاكتئاب حيث تعرف باسم الغذاء السحري للسعادة فتعمل على تحسين المزاج بشكل جيد والتخلص من التوتر، كما إنها غنية بمضادات الاكسدة التي تخفض ضغط الدم وتنظم الدورة الدموية ومنه ينبع الإحساس بالهدوء النفسي، كما تحتوي على المنجنيز الذي يحارب التوتر المصاحب لأعراض الدورة الشهرية لدى النساء، لذلك من الضروري إضافة الشيكولاتة إلي غذائنا ويفضل تناول الشيكولاته الغامقة عن شيكولاتة الحليب التي تحتوي على كميات أعلى من السكر

والدهون والقليل من الكاكاو ومضادات الأكسدة.

١٢. تناول الأطعمة الغنية بالزنك يساعد على محاربة الاكتئاب حيث إن هذه الأطعمة تساعد على إرسال الرسالة إلي الدماغ لتحسين الحالة النفسية للفرد، لذلك ينصح بإضافة الأطعمة مثل المحار البحري واللحوم على مختلف أنواعها واليقطين وغيرها إلي أطباقنا اليومية.

١٣. تناول الأطعمة الحارة يساعد في تحسين المزاج وبالتالي على محاربة الاكتئاب والضغط النفسي عبر إفراز المواد المفيدة (هرمونات الراحة و الرضي) التي تساعد على إرسال الرسائل للدماغ للحفاظ على مزاج جيد.

١٤. شرب عصير الرمان ليس فقط مفيداً لتخفيض ضغط الدم، و لكن أيضاً لمعالجة الاكتئاب وتخفيف القلق والضغط النفسي.

١٥. المواظبة على شرب كوب من الشاى الأخضر يوميا لما يحتويه من مواد مفيدة جداً لصحة الإنسان فهو يحتوي على مادة البوليفنيول المضادة للتأكسد، التي تحفز الدوبامين المفيد لتحسين الحالة المزاجية، والإحساس بالهدوء النفسي، لذا فينصح به للتخلص من أعراض الاكتئاب والتوتر.

١٦. الانتظام على تناول مشروب البابونج، حيث لوحظ أن شرب البابونج يأتي بنتائج ملوحظة في تغيير المزاج للأحسن ويعزز من القدرة على النوم والراحة لما له من تأثير مهدئ للأعصاب.

١٧. تناول كوب من الزبادى في وجبة العشاء يحافظ على الهدوء والنوم حيث يحتوي على فيتامين ب الذي يلعب دوراً مهماً في تقوية وعلاج التهاب الأعصاب، الذي عند نقصه في الجسم يؤدي إلى الإحساس بالتوتر والعصبية .

١٨. تناول السمك الدهني على الأقل مرتين أسبوعياً مثل السلمون، والماكريل، والسردين لاحتوائها على أوميجا-٣ التي ثبت علمياً أنها تساعد على كبت وتقليل معدلات الأدرينالين الزائدة في الجسم، وهو المسبب للعصبية وتقلب المزاج، كما أنها غنية بفيتامين ب المفيد لعلاج التهاب الأعصاب، وكذلك هرمون الأدرينالين المفيد للتخلص من الإجهاد والتوتر المصاحب له.

١٩. يعمل الشوفان على تحفيز الدماغ لإفراز مادة السيروتونين التي تعمل على الإحساس بالراحة والهدوء، كما يحتوي على حمض الفوليك المفيد للأعصاب، ويعمل على الحصول على الطاقة اللازمة للجسم مما يبعث الهدوء ويقلل الإجهاد المؤدي للتوتر والاكتئاب.

٢٠. تناول التوت يعمل على تقليل التشنجات العصبية ومكافحة التوتر والاكتئاب وذلك لأنه غني بكم كبير من مضادات الأكسدة وفيتامين C المقاومين للإجهاد، كما يعمل على محاربة الشوارد الحرة التي تتلف خلايا الجسم فتبعث على التوتر والعصبية الزائدة.

٢١. تناول القرنبيط لأنه مصدر مهم للماغنسيوم

وفيتامينات ب٦ ، ب ١٢ ، وحمض الفوليك ،وجميعها يعمل على تخفيف القلق النفسي والاكتئاب.

٢٢. تناول السبانخ يزود الجسم بحوالي ٤٠٪ مما يحتاجه من الماغنسيوم في اليوم المعالج للشعور بالتعب والإجهاد الذي من شأنه إصابة الإنسان بالتوتر والاكتئاب.

٣) ضعف التركيز وقلة الإدراك العقلي:

أعراض ضعف التركيز وقلة الإدراك العقلي:

١. كثرة النسيان في أغلب الأنشطه اليومية.

٢. صعوبة المحافظة على الانتباه في المهام والأنشطة الاجتماعية.

٣. ارتكاب أخطاء ناتجة عن عدم القدرة على الانتباه المستمر للتفاصيل.

٤. عدم الالتزام بالتعليمات وعجز عن إتمام الأعمال والواجبات المدرسية بدقة.

٥. عدم الرغبة في أداء أي أنشطة تتطلب إنتباها ذهنيا مستمرا.

٦. صعوبة في القدرة على تنظيم الأمور والتنسيق بين الأنشطة المتعددة.

٧. تشتت الانتباه بسهولة بأى مؤثر أو منبه خارجي.

٨. عند التحدث معه يبدو وكأنه لا يستمع ولا يهتم إلى الحديث.

أسباب ضعف التركيز وقلة الإدراك العقلي:

* أوضحت الدراسات أن ضعف التركيز والنسيان وقلة الانتباه هي حالات مرضية متشابهة الأعراض إلا أنه لا يمكن ربطها بأساس سببي واحد.

* وقد ثبت أن المؤثرات الوراثية والمحيطية والعوامل النفسية والصحية لها تأثير واضح وكبير على حالة النسيان وعدم التركيز.

* وقد تطرق الاهتمام العلمي إلي محاولة لكشف العلاقة بين العوامل البيولوجية وبين الاضطراب في الصحة الفكرية بالإضافة الى العوامل النفسية اللاواعية، فالمجتمع المحيط يسبب ضغوطاً مستمرة ومتزايدة خاصة في فترة الدراسة التي تعتبر مؤشراً على القدرات الذهنية للأولاد.

* ولقد أكد العلم والطب أن العوامل الوراثية لها تأثير عظيم على النفس والعقل التي تفرض نوعاً من الأثر السلبي أو الإيجابي على الحياة الصحية بشكل عام.

* ومن المعروف أن كل طفل يتعرض في أدوار حياته الأولى (الطفولة والحداثة) الى تجارب حياتية تشكّل ضغطاً فكرياً وذهنياً لديه ينتج عنه هبوط أو ارتفاع في مستوى الوعي والتفكير والانتباه، والنتيجة إما تفوّق في النضج والأداء أو ضمور وتخلّف، لذا فمن المهم جداً تربية الحواس تربية موضوعية توقظ في الطفل مهارة الانتباه والتذكر والتركيز والتميز.

* ومن ناحية أخرى فقد ثبت أن الاضطراب الفكري الذهني ممكن أن ينشأ نتيجة عوامل صحية وقد أثبتت الحقائق الطبية الإحصائية أن كل إنسان مصاب بإعاقة جسمية أو علّة مرضية معرض لآثار نفسية سلبية مثل الأورام الدماغية، تلف وضمور الخلايا العصبية، الاضطرابات الهرمونية، ارتفاع ضغط الدم وسكّر الدم وغيرها من الأمراض، ومهما تفاوتت شدة المرض فالنتيجة واحدة لأن أي انتكاسة يتعرّض لها الفرد صحية كانت أو معنوية تكون مصدر إرهاق نفسي له بحيث ينتج عنها هبوط في الوعي ومستوى الانتباه والتركيز والتقدير العقلاني.

* كما أن سوء التغذية له تأثير كبير على ضعف التركيز وقلة الإدراك العقلي، وقد وجد أن أغلب المشاكل المتعلقة بالنسيان والذاكرة تكون بسبب نقص فيتامين B٢١.

* بالإضافة الى أن الوزن الزائد والمواد الغذائيّة غير الصحيّة التي يتناولها الإنسان تسبّب قلة الدم الواصل إلى الدماغ، مما يؤدي إلى ضعف في الذاكرة.

* يعمل التدخين والمشروبات الروحانية والمخدرات على قتل خلايا الدماغ، وتعيق مجال التفكير السليم وتدخل أفكار غير صحيحة على العقل وتضعف قوة الإدراك ووعي الأمور، وهناك دراسات تشير إلى أن المدمنين هم أكثر الأشخاص الذي يتعرضون للشيخوخة المبكرة بسبب عدم القدرة على التركيز وضعف في الذاكرة.

* ولكل طفل طبيعة مختلفة عن غيره من الأطفال لذلك اقتضت الضرورة مراعاة الفروق الفردية التي يتميز بها عن غيره والتعامل مع الصغار وفق قدراتهم ومستوياتهم الفكرية والجسدية، وهذا الواقع يحتم على الوالدين ملاحظة قدرات الطفل واهتماماته وطباعه وتقييم مقياس هذه العوامل والتعمق في معرفة ما تدل عليه، ففي مرحلة الطفولة يجب التركيز على الانتباه ذلك أنه من أهم مكوّنات النمو الذهني ويتأثر بشكل عميق بما يتوفّر له من وقائع، وكلما كبر الطفل اكتسبت قدرته على الانتباه صفات جديدة مثل الانضباط، التكيف والتنظيم. أي أن الولد كلما كبر استطاع أن يضبط انتباهه وأن يهمل الأمور الجانبية، وهذا التطوّر يجعله قادراً على التكيف حسب متطلبات الظرف المحيط وبذلك تصبح عملية الانتباه لديه أكثر انتظاماً بمرور الوقت ومع تطوّر الانتباه تنمو الذاكرة وهذا التحوّل مهم جداً في عالم الصغار.

العوامل المؤثرة على قوة التركيز والإدراك العقلي:

هناك عوامل كثيرة ومتعددة تؤثر على عمليات الدماغ وفعالياته مثل التشتت وعدم التركيز كما تؤثر الحالة النفسية للفرد على سير تلك الفعاليات، ومن هذه المؤثرات الشعور بالقلق والتوتر وعدم الثقة بالنفس وضغوط العمل وارتباكه، وفقدان التنظيم والترتيب للأعمال التي يمارسها.

وفيما يلي عرض لأهم العوامل التي تؤثر على مجالات التذكر والنسيان والتشتت:

١. **الاستعداد والنمو العقلي**: يلعب النمو العقلي والاستعدادات والقدرات المختلفة لدى الفرد دوراً مهما في عملية التذكر والنسيان. حيث تعتبر الذاكرة فعالية عقلية تنمو وتتطور حسب مراحل النمو التي يمر بها الفرد ويعتمد هذا التطور على طبيعة التنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد في مختلف مراحل النمو من حيث الإيجابية والسلبية، وكلما كانت التنشئة الاجتماعية سليمة أدى ذلك الى النضج العقلي له ومساعدته على إدراك العلاقات للمواقف التي يتعرض لها، و كلما مر الفرد بتجارب إيجابية ساعدته على التمكن من طرائق الحفظ والتذكر وهذا بدوره يساعد على تقليل حدوث النسيان وعدم التركيز لديه.

٢. **الفهم**: تشير الأبحاث المختلفة الى أن نسبة النسيان تكون كبيرة للمواد التي تكون بعيدة عن رغبات الفرد وحاجاته، كما أن الأمور التي لا يدركها يصيبها النسيان أسرع من غيرها، ومن هذا المنطلق يجب تفعيل الرغبات والاستفادة منها وخلق رغبات أخرى وتنميتها، وكلما كانت الرغبات كثيرة وممكنة التحقيق أصبحت الذاكرة قوية ونشطة.

٣. **التنظيم**: يحتاج المرء الى تنظيم أفكاره وأعماله ووضع خطة عمل يومية أو أسبوعية أو شهرية بحيث يسير

عليها بشكل منظم، وكلما كانت أعماله منظمة سلم من الارتباك والقلق، كما أن التنظيم وربط المواقف وعناصرها بعضها بالبعض الآخر يساعد على الحفظ وقلة النسيان والعكس بالعكس.

٤. **النشاط الإدراكي**: يلعب وضوح ونشاط الإدراك دوراً مهما في التركيز والحفظ وتثبيت المعلومات، ويعتمد هذا على كيفية استعمال الحواس المختلفة في عملية الإدراك خاصة حاسة البصر والسمع التي تساعد على التركيز وتمييز الأشياء المتشابهة كما تحمي وتساعد على التخلص من صعوبة التركيز على الأشياء المتشابهة.

٥. **الانتباه**: يلعب الانتباه دوراً مهما في توضيح الإدراك وتركيزه وتعميقه أما التشتت وقلة الانتباه فهما العدوان اللدودان لهذا الإدراك والتركيز على المواقف والأمور التي يتعرض لها الفرد، لذا يجب استعمال طرق التدريب على الانتباه بشكل مستمر والتركيز على الأشياء المحيطة لكي تساعد مناطق المخ على العمل والنشاط مما يؤدي الى قوة الانتباه.

٦. **العوامل الانفعالية**: تلعب العوامل الانفعالية دوراً مهماً في الانتباه والتركيز وعملية الحفظ والنسيان وتعتبر دوافع الفرد هي المحرك القوي لهذه الجوانب، فالتوتر والغضب والضغوط والقلق وعدم الراحة والتعب والملل وغيرها من الأمور الانفعالية التي يشعر بها الفرد كثيراً

ما تؤدي الى تدمير أو ضعف الانتباه والتركيز لدى الفرد، وتؤدي سلبية الانفعالات الى إعاقة الإدراك وإحداث خلل في تثبيت المعلومات في مناطق المخ المختلفة، لذا يجب التخلص قدر الإمكان من القلق والتوتر والغضب وذلك بممارسة تمارين الاسترخاء وتمارين التنفس.

٧. **الذكاء**: يلعب الذكاء دوراً مهماً في الإدراك للمعلومات والمواقف التي يتعرض لها الفرد، ومن هذا المنطلق ينبغي وضع خطة مدروسة لشحذ الإدراك والانتباه وخلق الدوافع لذلك حيث يعتبر النجاح في العمل مؤشراً على الذكاء.

٨. **التخطيط العقلي**: يعتمد نشاط المرء العقلي على وضع برنامج ورسم خارطة معينة للموضوع المراد حفظه وذلك لتسهيل عملية الحفظ وخزن المعلومات في الذاكرة، إضافة الى استعمال وسيلة التركيز على المعلومات وتكرار استرجاعها مع أخذ استراحة معينة بين كل مرحلة وأخري من مراحل الحفظ وذلك لإتاحة الفرصة للمادة أن تخزن في خلايا المخ أي في منطقة الذاكرة.

٩. **الفهم**: يساعد الفهم ووضوح الموضوع على الاستيعاب والتميز بين المواد والمواقف، حيث يجب مساعدة الذاكرة بفهم الموضوع بتأن بعيداً عن الاستعجال الذي يؤدي الى تشابك المعلومات واختلاطها مما يؤدي بالتالي الى صعوبة التركيز على الأشياء المتشابهة.

١٠. **النوم**: يعتبر النوم عاملاً مهما لإعادة توازن السيروتونين في الجسم لما لهذا الهرمون من مفعول كبير في راحة الفرد.

علاج قلة التركيز والإدراك العقلي:

يحقق العلاج السلوكي نتائج فعالة في قلة التركيز والإدراك العقلي، ويقوم العلاج السلوكي بشكل أساسي على نظرية "التعليم" فيبدأ العلاج من خلال تحديد الأب والأم والمدرس السلوكيات غير المرغوبة عند طفلهما والعمل علي تعديلها إلى أفعال وسلوكيات مرغوبة.

وتُبنى طريقة التعلم على التحفيز والتعزيز الإيجابي، بمعني منح الطفلة مكافآة علي كل فعل أو سلوك سليم أو مرغوب فيه، ويأخذ هذا التعزيز أشكالاً منها ما هو تعزيز مادي كأن ينال بعض الشيكولاته أو لعبة جديدة، أو أن يكون التعزيز تعزيزاً معنويا كالمدح أو المداعبة.

ويعتمد تقييم استجابة الطفل للعلاج بشكل أساسي على أسرة الطفل وهيئة التدريس بالمدرسة، فمن المفيد أن يتفق الوالد والمدرس على أهداف يرجي تحقيقها وعلى طرق مكافأة الطفل على تحقيق هذه الأهداف وبالتالي سوف ينضبط نشاط الطفل، وتتحسن قدرته على التركيز، ومع الوقت تتغير النظرة السلبية التي ينظرها الطفل لنفسه بسبب تحسن الأعراض وقدرته على ممارسة حياته مثل أقرانه.

من الأمور المهمة للعلاج مشاركة الطفل في الخطة العلاجية فيجب أن يعرف الطفل أن الهدف من العلاج هو تحسين أدائه في جميع المواقف التي يخوضها، وعندما تترك الفرصة للطفل حتى يعيد ترتيب البيئة المحيطة كما يرغب وكما يتوافق مع نشاطه يساعد ذلك كثيرًا في الحد من القلق المصاحب.

كما يهدف العلاج الجماعي للطفل إلى تنمية المهارات الاجتماعية جنبًا إلى جنب مع رفع الثقة بالنفس والشعور بالنجاح والذي بدوره سوف يساعده على التغلب على العديد من المشاكل والصعوبات وخاصةً في المجال الاجتماعي سواء في مدرسته أو بين أسرته. كما يُحسن العلاقات الاجتماعية وبخاصة في مجال الألعاب الجماعية، ويبدأ البرنامج بأن يلعب مع زملائه المقربين فقط ثم بين باقي الزملاء. وهكذا بشكل تدريجي يبدأ الاندماج مع المحيطين، وهذا يلزم الطفل بالانتباه حتى يكون متعاونًا وبالفعل ينجح في ذلك مع الوقت ومع مرور الوقت يستفيد.

نصائح من أجل المحافظة علي انتباه الطفل وزيادة تركيزه:

١. لابد من توفير الجو المريح للطفل داخل الفصل مثل المقاعد الدراسية التي توفر الجلسة المريحة له حتى لا ينشغل بأي مصدر للتوتر.

٢. ضرورة الجلوس في مكان بعيد عن الضوضاء

والمؤثرات التي قد تشتت الطفل.

٣. تشجيع الطفل على أي جهد يقوم به ولو بابتسامة أو كلمة تشجيع.

٤. ضرورة مكافأة الطفل معنوياً أو مادياً عند انتهائه من الأعمال الموكلة إليه بصورة صحيحة.

٥. تجزئة المهام الكبيرة إلى أخرى صغيرة.

٦. مناداة الطفل باسمه تساعده علي الانتباه.

٧. توفير جو الأمان والاطمئنان للطفل من أجل إشعاره بالراحة النفسية وزيادة تركيزه.

٨. الاتفاق مع الطفل على أن الأمر الذي سيبدأه لابد وأن ينهيه مع بذل مزيد من الجهد والتركيز من أجل إتقانه.

٩. قدرة الطفل علي المحافظة علي التركيز والانتباه لا تزيد عن ٠٢ دقيقة مع العلم أن مدة الحصة في معظم المدارس حوالي ٥٤ دقيقة؛ لذا يحتاج الطفل إلى استراحة لبضع دقائق بعد مرور العشرين دقيقة الأولى حتى يستعيد نشاطه.

١٠. عرض المعلومة عن طريق السؤال ثم ترك محاولة الإجابة للأطفال في الفصل ثم يعرض المدرس الإجابة الصحيحة؛ فطريقة السؤال والإجابة أفضل بكثير من طريقة السرد لأنها تساعد على ترسيخ المعلومة في الأذهان وعدم نسيانها.

١١. تكرار المعلومة عدة مرات يساعد كثيراً في زيادة

قدرة الطفل على التحصيل.

١٢. الاستعانة بالوسائل التوضيحية ومرافقة الشرح بالكتابة يجذب الانتباه أكثر من الإلقاء فقط.

١٣. كتابة المعلومات المهمة بألوان مختلفة من أجل زيادة التركيز عليها.

١٤. ضرورة جذب انتباه الطفل باللمس والرؤية والسمع والبصر عند إلقاء المعلومة ومزج العرض الشفهي مع غيره من صور العرض مثل الصور، الأصوات، الكتابة علي السبورة.

١٥. عدم مقارنة الطفل بزملائه تجنباً لفقده الثقة في نفسه.

١٦. عدم توبيخ الطفل أمام زملائه تجنبا لإحراجه أمام الآخرين.

تأثير الغذاء في القدرة على الانتباه والتركيز

تؤثر نوعية الغذاء المقدمة للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة في تحديد مستويات الذكاء والقدرة على الانتباه والتركيز لديهم وحتى في تحديد سلوكياتهم تجاه المجتمع المحيط بهم، حيث أثبتت دراسات التغذية أن تناول الأغذية التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية تلعب دوراً رئيساً في تنمية مستوى ذكاء الطفل، وأن الطفل الذي ورث الذكاء عن والديه قد يهبط معدل الذكاء لديه إذا لم يحصل على تغذية سليمة.

وكشف باحثون أمريكيون مؤخراً أن سوء التغذية خلال السنوات الأولى من العمر يؤدي إلى انحدار معدلات الذكاء لدى الأطفال وتوليد نزعة عدوانية في سلوكهم الاجتماعي تستمر معهم خلال فترة الطفولة وإلى أواخر فترة المراهقة.

وقد ثبت أن نقص عناصر مهمة مثل الزنك والحديد أو مركبات فيتامين (ب) أو نقص البروتينات يؤثر سلباً على نمو الدماغ مما يؤدي إلى نقص معدل الذكاء، وينتج عن ذلك سلوك اجتماعي عدواني، ولاحظ الباحثون أنه كلما ارتفعت درجة سوء التغذية، زادت حدة النزعة العدوانية في السلوك الاجتماعي.

ويؤكد العلماء أن هناك نوعا من الفيتامينات يحتل أهمية قصوى في مسألة رفع نسبة الذكاء لدى الطفل وهو (فيتامين كولين) الذي يدخل في بناء نواقل عصبية مهمة لتنشيط الذاكرة يطلق عليها (أستيل كولين)، حيث يساعد هذا الفيتامين على تكوين زوائد عصبية لتحسين الذاكرة وزيادة معدل الذكاء، ويوجد هذا النوع من الفيتامينات في صفار البيض والقمح واللحوم والكبد والأسماك والأجبان والفول السوداني.

كما أن فيتامينات (ب) تزيد نسبة الذكاء أيضا لأنها تعمل على إنتاج الطاقة اللازمة لعمل مخ الطفل إضافة إلى أنها تعمل على إنتاج النواقل العصبية وتنشيط الدورة الدموية للمخ وتقاوم مرض الأنيميا الذي يؤدي إلى قلة التركيز.

فيتامين (ج) مثل الفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون والجريب فروت والفواكه الحمراء مثل الكرز والطماطم والفراولة إضافة إلى الخضراوات الورقية مثل الملفوف والخس والسبانخ والكوسة والفلفل يساعد أيضا على تنمية الانتباه والخلايا العصبية التي تقوي الذاكرة.

وكذلك فإن الأملاح المعدنية لها دورها المهم في عمل المخ، حيث يقوم الفسفور بتقوية الذاكرة وزيادة التركيز وهو يتوافر في الأسماك واللحوم والبيض والدواجن ومنتجات الحليب والتمر والخضراوات الطازجة إلى جانب اليود الذي يؤثر في النمو العقلي للأطفال ويتواجد حاليا في ملح الطعام المدعم والأسماك.

وهناك بعض الأغذية التي تعمل على تنشيط الذاكرة، وعدم تغذية الجسم بها يؤدي إلى ضعف عام بالذاكرة، من هذه الأغذية أسماك السلمون والبيض وبعض العصائر مثل عصير العنب وعصير الجزر.

ولايخفى على الجميع أن للمكسرات دوراً حيوياً وأساسياً في تنشيط الذهن والذاكرة، فهي أحدالعوامل الفعالة والمؤثرة في تعزيز التحصيل الدراسي وتقوى الذاكرة، ولقد أثبتت الدراسات ارتباط تناول المكسرات بتعزيز القدرة العقلية وانخفاض مستوى الكولسترول، وتحسين صحة القلب. وتعتبر المكسرات وخاصة الكاجو والفستق وعين الجمل من أفضل أنواع الطعام التى تساعد بشكل كبير فى

تقوية الذاكرة وتحسين وظائف المخ، حيث تحتوي المكسرات على مستويات عالية من الدهون الصحية، لذلك بإمكانها أن تزيد القوة العقلية وتعزز قوة الذاكرة، بالإضافة إلى قدرتها على عكس عوامل الشيخوخة ، ومن ناحية أخرى فقد وجد أن المكسرات تحتوي على مستويات عالية من فيتامين E، الذي يلعب دوراً مهماً في منع التدهور المعرفي، ويعد الجوز والبندق من أفضل الأطعمة التي تعزز صحة الدماغ، كما يمكن للمكسرات أن تعزز من الحالة المزاجية، وأن تحد من تدهور الحالة العقلية وتحسّن صحة القلب.

فعلى سبيل المثال عين الجمل يشبه المخ في شكله، وهو مفيد لصحة الدماغ وعمله بالإضافة الى تقوية الذاكرة نظراً لأنه غني بأحماض أوميجا-٣ التي تسهم في زيادة القدرة على الاستيعاب والفهم وتسهيل انتقال الإشارات العصبية بين الموصلات العصبية المختلفة الموجودة في الدماغ.

بينما الفستق غني بالزيوت الدهنية و منها زيوت دهنية غير مشبعة ، وهي أساسية في تغذية الدماغ الذي يعتبر تركيبه الأساسي من الدهن ، و ينشط الدورة الدموية في الدماغ فيمنع أمراض الجلطات، كما أنه يحتوى على ثلاثة أضعاف كميات فيتامين «ب٦» الموجودة فى أى مكسرات أخرى،وكذلك الفوسفور الداخل في تركيب الفستق ، ينشط الدماغ ووظائفه من حفظ وتركيز،وفهم ،وأداء العمليات الحسابية و يمنع النسيان .

بعض النصائح التغذوية التي يجب اتباعها من أجل تنشيط الذاكرة وزيادة الأداء العقلي:

ينصح خبراء التغذية بالحرص على تقديم الوجبات الغذائية التي تحسن أداء الذاكرة والعمليات العقلية لدى الطفل، وفيما يلي عرض لأهم النصائح التي يجب اتباعها من أجل تنشيط الذاكرة وزيادة الأداء العقلي:

* يجب تقديم الأغذية التي تحتوي على فيتامينات (C) و(E)، بعدما ثبت علمياً أن وجود هذه الفيتامينات في الجسم يساعد الذاكرة بصورة كبيرة في عمليات تسجيل واسترجاع المعلومات بسلاسة، ويوجد فيتامين (C) في الفواكه والخضراوات الطازجة بصفة خاصة وبكميات كبيرة في الليمون والتوت والفراولة والجوافة والخضراوات الورقية المختلفة علي أن تؤكل طازجة.

* فيتامين (E) يتوافر بكثرة في الزيوت النباتية خاصة زيت جنين القمح وفي المكسرات وزيت عباد الشمس والطماطم والسبانخ ولبن الصويا والبطاطا والبروكلي وزبدة الفستق والسوداني وفي القرع والمانجو، ولفيتامين (E) تأثير علي نشاط الخلايا حيث إنه من مضادات الأكسدة ويساعد وجوده الجهاز العصبي علي تنظيم نسبة الجلوكوز الموجود في المخ والذي يعد غذاء المخ الرئيس، وينصح بتقديم هذين النوعين من الفيتامينات صباحاً في وجبة الإفطار لضمان أداء أفضل للأطفال في الدراسة.

* الاهتمام بحصول الطفل على احتياجه الكامل من فيتامين (B) خاصة (B1) و(B2) و(B6) و(B12) وهي التي تقوم بدور مهم في ضبط وظائف الأعصاب، ويوجد فيتامين (B1) في اللحوم والحبوب الكاملة والزبادي. وقد أكدت التجارب أن الإكثار من تناول الحبوب الكاملة يؤدي لزيادة التركيز والصفاء الذهني ويرفع درجات النشاط، ويوجد (B2) في الألبان والكبدة والنباتات الورقية والموز وقد يؤدي نقصه لحدوث تشنجات شديدة للطفل، كما يوجد (B12) في اللحوم والكبدة والكلي والقلب والبيض والدواجن ومنتجات الصويا وهو يساعد علي تكوين مادة الميلين التي تغطي وتحمي الأطراف العصبية، ونقصه يؤدي لتأخر النمو العقلي.

* يراعي أيضا تقديم الألبان أو منتجاتها يوميا للطفل لاحتوائها علي فيتامين(D) اللازم لضمان التوافق العضلي والعصبي عند الأطفال.

* حصول الطفل علي (الأوميجا-٣) والزنك مهم لتنمية الذكاء وتنشيط العمليات العقلية، ويوجد (الأوميجا-٣) في السلمون والتونة وبذور التوت وزيت الزيتون، أما الزنك فمتوافر في البيض.

* كشفت دراستان أن تناول الأسماك الغنية بأحماض (الأوميجا-٣) يعزز الأداء العقلي وارتفاع مدارك الإدراك.

وأوضحت الدراسة أن تناول (الأوميجا-٣) يومياً يساعد الطفل على الانتباه والتركيز ولا يؤثر على الذاكرة ولذلك ينصح بتناول الأسماك وخصوصاً أسماك المكاريل لاحتوائه على نسبة عالية من (الأوميجا-٣) وكذلك أثبتت الدراسات أن الأحماض الدهنية (الأوميجا-٣) الدهنية تمثل ٤٠٪ من الأحماض الدهنية الفوسفورية لغشاء الدماغ، وهناك تأثير لهذا الحمض الدهني على وظيفة مستقبل غشاء الدماغ وكذلك توليد الناقلات العصبية .

أهمية الغذاء في علاج بعض المشكلات الصحية

١) السمنة:

تُعرَّف السمنة أو زيادة الوزن بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط لدهون الجسم سواء في جميع أجزائه أو في مواضع محددة منه قد يلحق الضرر بالصحة وهذا التراكم ناتج عن عدم توازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة التي يستهلكها الجسم.

ومنسب كتلة الجسم هو أفيد مقياس لزيادة الوزن نظراً لاستخدامه لكلا الجنسين ولجميع فئات الأعمار فهو مؤشر قياس الوزن إلى الطول يشيع استخدامه لتصنيف زيادة الوزن والسمنة لدى البالغين، وهو يُعرَّف بأنه وزن الشخص بالكيلوجرام مقسوم على مربع طوله بالمتر (كغ/م٢)، وتبع منظمة الصحة العالمية فإن منسب كتلة الجسم الذي يساوي

٥٢ أو أكثر يعني زيادة الوزن أما منسب كتلة الجسم الذي يساوي ٣٠ أو أكثر فإنه يعني السمنة.

علاقة السمنة بالصحة النفسية :

لقد ثبت أن الحالة النفسية لها علاقة كبيرة بزيادة الوزن حيث يعتبر القلق والتوتر والحرمان العاطفي والضغوط والاكتئاب من أهم العوامل النفسية التي تؤدي إلى السمنة، فالإنسان الحزين أو المقهور نفسياً أو المضطرب عصبيا يكون محبطا ومن الممكن أن يأكل أكثر من اللازم لمجرد الإحساس بالمتعة فى الأكل أو إخراج ما به من ضيق عن طريق الأكل .

ومن جهة أخرى فإن المريض النفسى يفضل المكوث فى المنزل فترات طويلة بسبب حالته النفسية السيئة التى تجعله يمتنع عن الخروج ومقابلة الآخرين وممارسة النشاطات الاجتماعية المختلفة .

وقد وجدت بعض الدراسات وجود صلة وثيقة بين السمنة ومرض الاكتئاب، إلا أنه من الصعب تحديد أي منهما ناتج عن الآخر، حيث إن السمنة تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة ٥٥٪ والاكتئاب بدوره يزيد خطر الإصابة بالسمنة بنسبة ٥٨٪، فالأشخاص المصابون بالسمنة المفرطة يعانون الاكتئاب لشعورهم بأن لديهم معاناة صحية ولا يتقبلون شكلهم الخارجي نتيجة رؤية المجتمع السلبية لهم، فتهتز ثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى الشعور

بالإحباط والاكتئاب، بينما مرضى الاكتئاب يعانون السمنة بسبب التغيرات الفسيولوجية في الهرمونات كما أنهم يعانون صعوبة الاهتمام بأنفسهم وإيجاد الحوافز لتغيير وضعهم مثل صعوبة التقيد بنظام رياضي دوري والإكثار من الطعام غير الصحي والإفراط في الوجبات بشكل عام، ولكن هذا لايعني أن البدناء هم مرضى نفسيون بالضرورة، ولايعني أيضاً أن العلاقة بينهما هي علاقة "سببية" بالضرورة، فعلى سبيل المثال هناك بعض الأمراض الهرمونية "مثل قصور الغدة الدرقية" يكون من بين أعراضها زيادة الوزن وظهور بعض الاختلالات النفسية دون أن يكون أحدهما سبباً في ظهور الآخر إنما يكون ناتجاً عن المرض الأساسي.

وتعتبر الضغوط النفسية الشديدة عاملاً قوياً في إعاقة الحركة الجسمية والنشاط الاجتماعي عموماً، فالاضطرابات النفسية المتعلقة بالسمنة المفرطة لا تتوقف عند الاكتئاب بل تتضمن الضغوط النفسية المزمنة والقلق والتي تؤدي إلى إفرازات هرمونية تزيد التراكمات الدهنية في منطقة البطن ويظهر ذلك حتى عند النساء النحيلات، حيث أثبتت الدراسات أن التوتر الدائم أو الحاد يؤدي الى زيادة إفراز الأدرينالين والكورتيزون مما يؤدي لاختلال في كيمياء المخ والخلايا العصبية وبالتالي خلل في الشهية والمزاج ، كما تؤكد العديد من الأبحاث أن نقص هرمونات الغدة الدرقية

تؤدي الى خفض معدل التمثيل الغذائى واعتلال المزاج وبالتالي الى الإصابة بالسمنة.

ومن المعروف أن الشخص البدين قد يأكل لإشباع احتياج عاطفى مثل الملل والإحساس بالوحدة.

وفيما يلي عرض لأهم أسباب زيادة الوزن والسمنة:

١. إن السبب الأساسي لزيادة الوزن والسمنة هو النمط الغذائي غير الصحي حيث إن الغذاء ذا السعرات الحرارية العالية يؤدى إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان، والمواد الدهنية لها كفاءة أعلى من الكربوهيدراتية والبروتينية في التراكم في أنسجة الجسم.

٢. عدم ممارسة الرياضة حيث أشارت الدراسات إلى أن الرياضة لها دور مهم في تخفيف نسبة الدهون وجلوكوز الدم كما أن لها دوراً فعالاً في نشاط الأنسولين.

٣. تلعب الحالة النفسية دوراً مهماً في ظهور السمنة حيث لوحظ أن بعض حالات الاكتئاب أو القلق النفسي أو تقلب المزاج قد تكون مصحوبة بزيادة الشهية للأكل نتيجة لتأثير هذه الاضطرابات على مراكز الأكل في المخ.

٤. دور الغدد الصماء في ظهور السمنة مهم حيث إن كثيرا من البدناء يعتقدون أن السبب في ظهور السمنة هو الغدد الصماء فربما يكون السبب هو اختلال في إفراز هرمون الأنسولين، أو اختلال في هرمونات الغدة الدرقية.

٥. العوامل الوراثية لها دور معروف في حدوث السمنة، فالاستعداد الوراثي يورث من الآباء إلى الأبناء خاصة إذا كان أحد الأبوين أو كلاهما بديناً، فلقد أثبتت بعض الدراسات أن الطفل إذا كان أحد أبويه يعانى السمنة فإن احتمالية إصابته بالسمنة تصل إلى ٣٣٪ أما إذا كان الأب والأم مصابين بالسمنة فإن النسبة ترتفع لتكون ٧٣٪، أما في حالة تمتع الأب والأم بوزن طبيعي فإن احتمالية إصابة الطفل بالسمنة لا تتعدى ٩٪.

٦. زيادة ترسيب الدهون والشحوم نتيجة زيادة تكوين الخلايا الدهنية.

٧. انخفاض معدل التمثيل الغذائي في الجسم.

٨. قلة النشاط البدني وكثرة النوم والكسل.

٩. تناول عقاقير مثل حبوب منع الحمل والكورتيزون تؤدي الى السمنة نظراً لما تحتويه حبوب منع الحمل من هرمونات كالإستروجين والبروجستيرول فإن هذه الهرمونات تسبب وتؤدى إلى اختزان الماء داخل الجسم وبالتالي زيادة الوزن، كما أن العلاج بالكورتيزون لفترة طويلة يؤدي الى تراكم الدهون في منطقة الوجه وخلف الرقبة والصدر والبطن.

مضاعفات السمنة:

ومن أهم الآثار السلبية لمرض السمنة احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض مثل:

آثار عضوية:

١. أمراض القلب: حيث يصبح الفرد عرضة لأمراض الذبحة الصدرية وقصور عضلة القلب والجلطات الدماغية والقلبية نتيجة لازدياد نسبة الدهون في الأوعية الدموية وبالتالي إجهاد عضلة القلب وانسداد في الشرايين مما يؤدي الى التجلط حيث تصل نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدينين ثلاثة أضعاف نسبته بين الأشخاص الأسوياء.

٢. داء السكري من النوع ٢: زيادة حجم الكتلة الدهنية في الجسم تعوق استقبال الأنسولين بالشكل الصحيح المطلوب لحرق الجلوكوز وعدم تراكمه في الخلية وبالتالي لن تستفيد الخلايا من الجلوكوز فترتفع نسبته في الدم مما يؤدي الى زيادة معدلات الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني.

٣. الاضطرابات النفسية مثل حالات الاكتئاب ومرض النفور الإجتماعي نتيجة الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس وقد تؤدي الى الوفاة المبكرة والعجز بين البالغين.

٤. الأمراض المفصلية: حيث يشكل الوزن الزائد عبئا إضافيا على المفاصل والأربطة والأوتار وعلى العمود الفقري

وما ينتج عنها من آلام وتشوهات في القوام بالإضافة إلى تآكل الغضاريف والأمراض المرتبطة بضعف الحركة .

آثار نفسية:

١. انخفاض في العلاقات الاجتماعية وعدم التواصل مع الأخرين بشكل إيجابي.

٢. اختلالات نفسية مرتبطة بالجانب الجسمي خاصة بين المراهقات البدينات تتضمن انخفاض تقدير الذات وعدم تقبلها ولا الرضا عنها.

٣. التعرض للإهانة والسخرية من الآخرين.

٤. اضطرابات في الشخصية وارتفاع معدل الاكتئاب والقلق وارتفاع في درجات الحزن بالإضافة إلى الشعور بالوحدة النفسية.

٥. انخفاض المهارات الاجتماعية وعدم التكيف النفسي مع الأخرين خاصة في مجال العمل.

٦. الانطواء والعزلة والشعور بالنقص وارتفاع معدل القلق والشعور بانعدام الجاذبية

بعض النصائح المهمة لتجنب السمنة:

١. التدريب على ممارسة عادات سلوكية بديلة للعادات الخاطئة المسببة للسمنة .

٢. يسهم العلاج النفسي بشكل فعال على مساعدة الفرد البدين من أجل بناء علاقات اجتماعية جيدة، ورفع ثقته بنفسه .

٣. يجب العمل على الاسترخاء والهدوء النفسي ومواجهة المشاعر السلبية وتغييرها للإيجابية قبل البدء بنمط صحي متكامل لتخفيف الوزن، إذ إن تخفيف الوزن لا ينجح إذا كان الشخص مثقلاً بالهموم والمشاعر السلبية.

٤. اتباع نظام حمية غذائية مناسب عن طريق تقنين السعرات الحرارية المستهلكة إلى ما دون الحاجة الطبيعية حيث إن حاجة الجسم من السعرات الحرارية هي ٢٥ سعرا حراريا لكل كيلو جرام من كتلة الجسم تقريباً.

٥. التقليل من إجمالي الدهون والسكريات المتناولة يومياً.

٦. الإقلال من الأغذية الدهنية ومن استخدام الدهون بالمطبخ من أجل الإقلال من محتوي الكوليسترول، بحيث لا تزيد كمية السعرات الحرارية المستمدة من الدهون علي ٣٠٪ من مجمل الغذاء المتناول.

٧. تناول مصادر الدهون الغذائية الصحية أي الدهون غير المشبعة كالموجودة في الزيتون، وزيت الزيتون، ومصادر أحماض الدهنية الأوميجا-٣ مثل الأسماك.

٨. كثرة استهلاك الفاكهة والخضار وكذلك البقوليات والحبوب إذ يوصي الاختصاصيون في التغذية بتناول الأغذية النباتية لأنها تحوي كمية قليلة من السعرات الحرارية.

٩. سلق أو شي اللحوم أفضل من القلي بالدهون.

١٠. الإقلال من الأغذية التي تحتوي سكريات مصنعة مثل المشروبات الغازية.

١١. تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضراوات والفواكه حيث إن كمية الدهن فيها قليلة ولا تحتوي على كولسترول.

١٢. ضرورة ممارسة النشاط البدني بانتظام حيث تستهلك العضلات لإنتاج الطاقة الحركية الدهون كوقود لهذه الطاقة وبالتالي فإن عملية حرق الدهون تتم بواسطة النشاط الحركي.

١٣. تعزيز النمط السلوكي الغذائي مثل شرب الماء أو تناول طبق سلطة قبل الأكل.

١٤. تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً.

٢) النحافة:

النحافة هي أن يكون وزن الشخص أقل من الوزن الطبيعي بالنسبة لعمره وطوله، ويتم تحديدها بشكل عام حسب مؤشر كتلة الجسم (الوزن بالكيلو جرام/ مربع الطول بالمتر) فإذا كانت النتيجة أقل من ١٨,٥ فذلك يعني أن الوزن أقل من المعدل الطبيعي.

أسباب النحافة:

١. أسباب وراثية حيث إن نحافة الشخص قد ترجع إلي نحافة أفراد أسرته.

٢. سرعة عملية الأيض حيث إنها تؤدي الى إحراق

الدهون الموجودة في الجسم بكميات كبيرة أكثر من الأطعمة المأكولة.

٣. نقص أو عدم كفاية كمية الأغذية المتناولة عن الحد اللازم.

٤. سوء التغذية حيث إن سوء التغذية ليست بقلة كمية الطعام ولكن بعدم تناول طعام متنوع يحتوى علي فيتامينات وبروتينات ونشويات وأملاح.

٥. النشاط الحركي الزائد مما يسهم في زيادة حرق سعرات حرارية أكبر من الطاقة المتناولة من الطعام.

٦. بعض الأمراض العضوية مثل إصابة الغدة الدرقية أو السرطان أو الحمى وكذلك الأمراض المؤدية الى نقص أو ضعف امتصاص الطعام.

٧. بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب الشديد الذي يسبب فقدان الشهية.

٨. أسباب نفسية مثل الاكتئاب والتوتر النفسي التي من الممكن أن تؤدي الى كبت الشهية أو مرض الخوف الشديد من السمنة.

٩. تناول بعض العقاقير والأدوية وتعاطي المنبهات والتدخين.

الآثار المترتبة على النحافة :

١. تؤدي الى خلل في مناعة الجسم وبالتالي يصبح الجسم عرضة للأمراض بسبب نقص إنتاج المضادات الحيوية.

٢. الشعور الدائم بالبرد نتيجة لعدم وجود طبقة دهنية عازلة.

٣. الشعور بالضعف والوهن الدائمين.

٤. الآثار النفسية المتعلقة بالشعور بالنقص وعدم الكفاية.

٥. خلل في إنتاج بعض الهرمونات المنظمة للأجهزة والجسم وما يصاحبها من اختلالات وظيفية.

علاج النحافة:

من الصعب على الشخص النحيف زيادة وزنه بصورة سريعة مقارنة بالشخص العادي وذلك لعدة أسباب أساسية فقد يكون سبب النحافة جينات موروثة من الأسرة أو نتيجة زيادة نسبة حرق الطعام لدى هذا الشخص عن الطبيعي، أو ربما يكون عند هذا الشخص عدد قليل من الخلايا الدهنية مقارنة بالآخرين أو بسبب زيادة طوله مقارنة بالوزن أو من الجائز عدم الحرص على تناول الوجبات المتوازنة بانتظام.

لذا فمن الضروري لدى الشخص النحيف العمل الدؤوب المستمر وعدم اليأس أو الملل من عدم وجود نتيجة ملموسة سريعة في وقت قصير بدون بذل الجهد والإصرار.

أما إن باءت كل المحاولات والمساعي لزيادة الوزن بالفشل مع ملاحظة عدم وجود أي إستجابة أو زيادة طفيفة في الوزن فيجب على الشخص النحيف استشارة الطبيب للتأكد من خلوه من الأمراض المسببة للنحافة، فمثلا فقر

الدم يحتاج الى تحاليل وفحوصات لمعرفة السبب وإيجاد علاج مناسب فقد يكون بسبب نقص الحديد فيكون العلاج بتناول أقراص حديد تعوض هذا النقص، أو قد يكون نتيجة النزيف الشديد أثناء الدورة الشهرية فيكون العلاج المناسب لهذه الحالة دواء لوقف غزارة النزيف وعلاجه بشكل طبي عند طبيب أمراض النساء، وقد يكون سبب النحافة هو خلل في الغدة الدرقية لذا من الضروري على الشخص المريض عمل تحليل لمستوى الهرمونات بالدم ثم علاجها عن طريق تنظيم مستوى الهرمونات في الجسم.

واذا كانت جميع التحاليل سليمة وخلت من أي أمراض عضوية فيجب حين ذاك الاعتماد على التغذية الصحية الغنية بالطاقة للتخلص من النحافة المفرطة والوصول الى الوزن الطبيعي المرغوب.

وفيما يلي عرض لمجموعة من النصائح العامة لزيادة الوزن:

١. تناول الأطعمة الغنية بالطاقة حيث يجب تناول ٤٠٠٠ سعر حراري في اليوم، ويفضل أن يكون معظمها من البروتينات. ويفضل زيادة كميات الأكل المتناولة تدريجياً.

٢. يفضل تناول الطعام مع مجموعة من الأشخاص وفي أماكن مفتوحة وهادئة.

٣. الإقلال من تناول الأطعمة والمشروبات التى تضعف الشهية والتى تسهم فى رفع معدل حرق الدهون وبالتالى

الإصابة بالنحافة مثل تناول المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة والشاى والمشروبات الغازية والنسكافيه.

٤. الإقلال من تناول المشروبات الدافئة والمعروف عنها أنها تزيد من معدل حرق الدهون بالجسم مثل الجنزبيل والقرفة.

٥. إضافة البهارات والأعشاب إلي الأطعمة التي تكسب الطعام نكهة جيدة وتعمل علي فتح الشهية.

٦. عدم الإفراط فى إضافة التوابل الحارة مثل الفلفل الأسود والشطة.

٧. اتباع مقترحات الهرم الغذائي في الحصص التي يجب تناولها.

٨. يفضل تناول وجبات صغيرة ومتعددة بدلاً من وجبات كبيرة وقليلة، فمثلا يحتاج النحيف الى ثلاث وجبات رئيسة وثلاث وجبات صغيرة، الأولى بين الفطور والغداء والثانية بين الغداء والعشاء والثالثة قبل النوم.

٩. بدء الوجبة بالطبق الرئيس وتأخير السلطات والفاكهة.

١٠. تناول الحلويات في نهاية كل وجبة أو الشطائر المحلاة.

١١. إضافة المارجرين للأطعمة عند الطهي لمذاقها وحجم السعرات الكبيرة.

١٢. إضافة العسل الى اللبن والمشروبات الساخنة.

١٣. تناول المكسرات والفواكه المختلفة في الوجبات الصغيرة.

١٤. تناول كوب من اللبن مع الغداء والعشاء.

١٥. تجنب شرب الماء أثناء الوجبات لأنه يعيق عملية الهضم ويضعف الانزيمات الهاضمة.

١٦. ممارسة رياضات القوة حيث تؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية وهي الزيادة المفضلة وليس زيادة الدهون وتساعد على تشكيل الجسم بالطريقة الأنسب واكتساب القوام الممتليء والمشدود البعيد عن الترهل.

١٧. الابتعاد قدر الإمكان عن الضغوط النفسية والمشاكل التي تضعف الشهية وبالتالي تقلل الوزن.

١٨. الاهتمام بحصول الجسم على قسط جيد من الراحة البدنية والنوم بعد تناول الطعام لأنه يساعد على زيادة الوزن بشكل فعال.

وفيما يلي عرض لبعض الأطعمة التي تعمل على زيادة الوزن:

١. النشويات مثل الأرز، المكرونة، العيش، البطاطس. فعلى سبيل المثال فإن تناول ٢ أوقية من المكرونة المطبوخة يمد الجسم بما يقرب من ٥٧ سعرا حراريا وذلك لأن المكرونة غنية بالكربوهيدرات وبالتالي فهي تساعد على زيادة الوزن بشكل ملحوظ.

٢. زبدة الفول السوداني غنية بنسب عالية من

البروتينات فتساعد على زيادة الوزن بشكل كبير.

٣. إن قطعة صغيرة من الشيكولاتة تحتوي على ٧٣ سعرا حراريا، وعلى اختلاف وتعدد أنواع الشيكولاتة تختلف نسبة السعرات الحرارية التي تمد الجسم بها ولكن من المعروف أن كل أنواع الشيكولاتة عموما تكسب الجسم مزيدا من الوزن والسعرات الحرارية الكبيرة.

٤. إن تناول ٥ جرامات فقط من الزبدة يمد الجسم بـ ٦٣ سعرا حراريا عند فردها على الخبز فتسبب زيادة كبيرة في الوزن.

٥. العسل الأسود مفيد لعلاج النحافة وذلك لغناه بالسعرات الحرارية المرتفعة وبفيتامين ب المركب الذي يساعد على فتح الشهية واسترخاء الأعصاب.

٦. الجبن والألبان تحتوي على نسبة عالية من البروتين والكالسيوم بالإضافة إلى نسبة عالية من الدهون والكوليسترول.

٧. تمد ثمرة الموز الكبيرة الجسم بنسبة كبيرة من السعرات الحرارية لأنها تحتوي على ١٢٠ سعرا حراريا، والجدير بالذكر أن الموز غني جداً بالمواد الكربوهيدراتية البسيطة مما يجعله فعالاً في زيادة الوزن، ولذلك فتناول الموز بكثرة يساعد على اكتساب مزيدا من الوزن بسرعة.

٨. بعض المشروبات تسهم في زيادة الوزن لاحتوائها على سعرات حرارية مرتفعة مثل الكاكاو أو الشيكولاتة

باللبن، عصير جوز الهند باللبن، الحلبة المحوجة، عصائر الفاكهة المحلاة والمشروبات الغازية.

٩. السلطات مفيدة لفتح الشهية فتعمل على زيادة إفرازات الأنزيمات والتي تساعد في عملية هضم الطعام.

٣) فقدان الشهية:

هو نوع من أنواع الاضطرابات في الأكل، حيث يمتنع فيه المُصاب بالمرض عن الأكل بصورة تدريجية إلى الحد الذي يفقد عنده وزنه فيصير أقل من وزنه المثالي بنسبة ٥١٪، كما يلاحظ نُقصان الوزن على هذا المريض أكثر من الطبيعي مما يؤدي الى النحافة بصورة تجعل الجسم يبدو في شكل غير طبيعي حيث يشعرون بخوف مرضي زائد من السمنة ورفض الاحتفاظ بحد أدنى طبيعي لوزن الجسم واستعمال طقوس قهرية لإنقاص الوزن نتيجة عوامل نفسية واجتماعية ومادية.

وعادة ما يبدأ هذا الاضطراب في مرحلة المراهقة وتكون النساء أكثر عرضة للإصابة، بالإضافة الى المرضى المصابين بالوسواس القهري فتتكون لديهم هواجس خاصة بالطعام ونقص حاد وسريع في الوزن مما يؤثر سلبا على صحتهم وسلوكياتهم مع الآخرين وقد يكون فقدان الشهية بسيطا وعابرا أو شديدا ودائما.

ومما يميز هؤلاء الأفراد هو قدرتهم الكبيرة على التحكم فيما يأكُلون بشكل دقيق عن طريق تناول مثبّطات الشهية

وعدم رغبتهم في تناول الطعام مع الجماعة وتفضيل الأكل وحدهم.

وهؤلاء الأشخاص يتصفون ببعض الصفات الخاصة فقد يهدرون الكثير من الوقت في الاطلاع على الوصفات الغذائية وقراءة كتب الطبخ وتصفح مواقع الإنترنت من أجل تناول الطعام الذي لا يؤدي إلى السمنة وحساب السعرات الحرارية في الطعام بشكل مفرط والابتعاد عن الطعام الذي يحتوي على سُعرات حرارية عالية.

كما أنهم من الممكن أن يتظاهروا بالكذب حول ما أكلوه وما قد سيأكُلونه ويقدموا أعذارا واهية عن عدم تناولهم الطعام أو تظاهرهم بتناولهم الطعام في وقت سابق، هذا الى جانب تقطيع الطعام لقطع صغيرة وذلك لإخفاء أمر قلة أكلهم وجعل الطعام أيسر للبلع.

بالإضافة الي فحص أجسامهم بالمرآة بشكل دائم ووزن أنفسهم باستمرار خوفاً من زيادة وزنهم والكذب بشأن الوزن الذي خسروه.

أنواع فُقدان الشهيّة:

١. لا إرادي: وهو شُعور الشخص دوماً بعدم الرغبة في تناول الطعام.

٢. إرادي: وهو إصرار الشخص على عدم تناول الطعام نتيجة وجود صورة خاطئة عن المظهر الخارجي للجسم، والرّغبة في النّحافة كمعيار من معايير الجمال.

أعراض فقدان الشهيّة:

١. إلغاء عدد من الوجبات في اليوم مع الادعاء بتعويض الوجبات المفقودة بطعام آخر.

٢. شُعور نفسي للمريض بأنه بدين مع أنه في الواقع يُعاني النحافة.

٣. فقد المصابين شعرهم، ويصبح مظهرهم باهتا، كما يفقدون جزءا كبيراً من وزنهم.

٤. ظهور علامات الغضب والعصبية الزائدة.

٥. اصفِرار وشُحوب الجلد.

٦. تقصُف الأظفار والشعر.

٧. الأنيميا (فقر الدم).

٨. تورُم المفاصِل والشُعور بالبرد باستمرار.

٩. الإعياء.

١٠. زرق لون الأظفار.

١١. الأرَق.

١٢. الإمسَاك.

١٣. انقطَاع الدّورة الشهرية لثلاث دورات مُتتالية.

١٤. صعوبة التركيز والتفكير.

١٥. الدُوار والإغماء.

١٦. الاكتِئاب ومشاكل في التعامُل مع المُحيط الاجتماعي.

أسباب فُقدان الشهيّة:

١. الاضطرابات النفسيّة كالاكتئاب، القلق والأَرَق.

٢. الوسواس القهرّي.

٣. ممكن أن تنتج من أسباب جِينيةٍ وراثية.

٤. الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

٥. في فترة الحمل خاصة الأسابيع الأولى.

٦. الطعام الملوث حيث يؤدي لمشاكل هضمية في المعدة.

٧. ارتفا ع درجة حرارة الجسم وفُقدان الرغبّة في أي شيء نتيجتها.

٨. مشاكل التنفُس واحتقان الأنف.

٩. مُحاولة التخلُص من الطعام بعد الأكل من خلال جعل أنفسهم يتقيأون الطعام بهدف إنقاص الوزن.

مضاعفات الإصابة بفقدان الشهيّة:

١. الأطفال والمراهقون هم أكثر من يعانون من أضراراً في النمو لا يمكن إيقافها عندما يتعرضون إلى سوء التغذية.

٢. هشاشة العظام (قلة كثافة العظام).

٣. عدم انتظام ضربات القلب.

٤. قصور القلب.

٥. القصور الكلوي الحاد.

٦. تلف الكبد.

٧. الوفاة أحيانا نتيجَة الإصابة بأمراض كثيرة.

٨. معظم مرضي فقدان الشهية يصابون بالانسحاب الاجتماعي والاكتئاب.

٩. اضطراب النوم والتعب.

١٠. مشاكل في التفاعل مع المحيطين.

١١. اضطرابات متكررة في المزاج والشخصية والسلوك.

علاج مرض فُقدان الشهيّة:

أهم خطوة في العلاج هي الاعتراف بالإصابة بالمرض، حيث إن الاعتراف هو نصف العلاج، وذلك لأن معظم المرضى يرفُضون فكرة حاجتهم لزيادة الوزن، ولا يدركون وجود شيء غير طبيعي في تصرفاتهم.

والأمر الأكثر أهمية هو التعرف على الأسباب والدوافع الأساسية المسببة لفقدان الشهية، فإنه من خلالها ممكن المساعدة بشكل كبير في عملية العلاج والتخلص من المرض بشكل نهائي.

حيث إن مريض فقدان الشهية غالباً لا يلجأ لمساعدة أحد ويخفي أمر مرضه، الذي قد تصل أحيانا لسنوات.

وترتكِز عملية العلاج على أمرين مهمين وهما:

١. الأول: الاعتراف بالمرض.

٢. الثاني: الرغبة في التحسن.

يهدف العلاج الى تحسين الهضم وزيادة الشهية وتعزيز صحة الجسم عموماً.

العلاج المعرفي يسعى نحو إقناع المصابين بأن رأيهم أنهم زائدو الوزن رأي خطأ وأن محاولاتهم لإنقاص أوزانهم

ليست من العقل في شيء مع تقديم المشورات والنصائح النفسية التي تتعلق بالتغذية السليمة.

العلاج السلوكي يتضمن تنمية الاتصال مع الشخص النحيف وتشجيعه على زيادة وزنه مقابل مكافآت معينة يوعد بها مع الابتعاد عن العادات والتصرفات السيئة المتعلقة بالتغذية وتقديم معلومات مهمة عن السعرات الحرارية اللازمة لاستعادة وزنه الطبيعي.

العلاج الأسري مهم خاصة للمراهقين حيث يحسن العلاقات الأسرية والتفاعلات الإيجابية بين أفراد العائلة لمساعدتهم على فهم طبيعة المرض وقد توصف الأدوية حتى يمكن لهؤلاء المصابين بالاكتئاب أو بالعادات القهرية أن يتجاوبوا مع المحيطين.

بعض الطرق التي تساعد الفرد على تخطي فقدان الشهية:

١. اختيار الأطعمة المناسبة:

إن وجود نقص في أحد المواد الغذائية يؤدي إلى حدوث خلل في إفراز الهرمونات وبالتالي يؤثر سلباً على عمل الدماغ وعلى وظائف الجسم بشكل عام وهذا بدوره يؤثر على الشهية، وبالتالي يتوجب على المرء أن يوازن بين الأطعمة التي يتناولها ويحاول قدر الإمكان تناول أطعمة متنوعة للحصول على المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم، ومن أبرز هذه المواد: الأحماض الأمينية والبروتينات

الحيوانية والحديد ودهون أوميجا-٣ بالإضافة الى الابتعاد عن القهوة والشيوكولاتة و كل ما يحتوي على كميات سكر كبيرة.

٢. تشجيع الهوايات:

إن من الطرق الفعالة في تخطي فقدان الشهية هو البحث عن إحدي الهوايات التي يفضلها المرء والبدء بالقيام بها ويفضل أن يختار المرء إحدي الهوايات التي تبعده عن الظروف التي أدت به لفقدان شهيته مع قضاء وقت أطول من المفترض في ممارسة هذه الهوايات كي يساعد نفسه في تغيير حالته النفسية وشغل تفكيره وإشعاره بمتعة الحياة مما يؤدي الى زيادة إقباله على معظم النشاطات بما فيها تناول الطعام.

٣. تقوية العلاقات الاجتماعية:

قد يكون المرء بطبيعته يميل الى الانعزال أو أنه تعرض لإحدي الصدمات النفسية التي تجبره على الانعزال فيكون الشخص منطويا وفاقد الرغبة في الإقبال والاستمتا ع بالحياة وبالتالي تؤثر سلباً على كمية وعدد المرات التي يتناول فيها الطعام، وأفضل طريقة للتخلص من فقدان الشهية الناتج عن مثل هذه الحالات هي تعزيز العلاقات الاجتماعية سواء مع أفراد العائلة أو مع الأقارب أو الأصدقاء والإقدام على النشاطات الاجتماعية.

٤. التحدث مع الآخرين:

إن العزلة تؤثر سلباً على الحالة النفسية والبدنية للفرد

فيجد المرء نفسه وحيداً منغمراً في التفكير السلبي ولا يجد أي حافز للإقدام على مختلف نشاطات الحياة و بالتالي فإن من أفضل الطرق للخروج من مثل هذه الحالات هي بالتحدث لأحد الأشخاص الذي يمتلك الخبرة في هذه الأمور، ولا يشترط أن يكون من الخبراء حيث يمكن أن يجد المرء شخصا من المقربين لديه يمتلك الخبرة الكافية للاستماع وتقديم النصيحة المناسبة حيث إن الهدف من التحدث ليس البحث عن النصيحة فقط إنما هو أن يجد المرء شخصا يستمع له ويتفاعل معه.

بعض المأكولات والمشروبات التي تساعد على التخلص من فُقدان الشهيّة:

* **المياه الدّافئة**: يساعد تناول المياه الدافئة صباحا على الرّيق في تطهير الجهاز الهضمي من السموم التي تكونت فيه وتساعد على الشعور بالجوع وإيجاد الرغبة في الأكل.

* **التوت**: إن وجود الزنك بدرجة عالية في التوت تؤدي إلى زيادة الشهية وتحسين الهضْم، وإنتاج العصارة المعدية.

* **التُفاح**: علاج رائع لفقدان الشهية مع استخدام كوب من اللبن المحلى بالعسل، حيث إن تناول تفاحة يومياً مفيد في المساعدة على الهضم.

* **القِرفة**: تُستخدم في الطب الآسيوي لتنشيط الشهية.

* **البقدونس**: يساعد على التخلص من انتفاخ البطْن وزيادة الشهية.

* **الطماطم**: إن احتواء الطماطم على الحموضة يحفز المعدة على زيادة العُصارة المَعدّية.

* **النعناع**: يعد النعناع من المهدئات، كما يستخدم في الأكلات الآسيوية كفاتح للشهية.

* **الزنجبيل**: يوصى بصفة خاصة لفقدان الشهية لأنه يساعد على تعزيز الجوع.

* تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالتوابل للمساعدة على فتح الشهية.

٤) النهم العصبي :

النهم أو الشره العصبي (الإفراط في الأكل) هو شهية زائدة عن الحد تظهر لدى الفرد في شكل تناول كميات كبيرة من الطعام والشراب بصورة متكررة في فترة قصيرة من الوقت، وهذه الكميات تفوق بكثير ما اعتاد أن يتناوله الأفراد العاديون في ظروف مشابهة، وعدم الشبع منه، ويتبع نوبة الأكل هذه شعور بآلام في البطن وإحساس بالغثيان إلى جانب الشعور بالقلق، والاكتئاب، واحتقار الذات، والشعور بالذنب، مما يدفع الفرد إلى محاولة التخلص من الكميات الزائدة من الطعام عن طريق استخدام الملينات أو الحقن الشرجية أو مدرات البول أو التقيؤ المتعمد والتي تسمى بعملية "تنظيف" للجسد من الطعام المتناول.

وهكذا فقد تبدأ دورة من الإسراف في الطعام ثم الحرمان منه، يقوم فيها المريض بالأكل حتى درجة شعوره

بالألم البدني، ثم يعوض عن ذلك بشكل دراماتيكي، بحيث يشعر بالجوع الضاري. وعندما تظهر مثل دورة الإسراف والتطهير هذه، مرتين على الأقل في الأسبوع وتستمر لمدة ثلاثة أشهر، فإن الحالة تشخص بأنها مرض الشره العصبي.

ومن العلامات والأعراض المرافقة لهذا المرض التهام الطعام بكميات كبيرة فقد يتناول الفرد طبقا كاملا من الكعك بدلا من تناول قطعة أو قطعتين منه، أو يتناول عدة أكواب من الآيس كريم بدلا من وعاء واحد، وشراء الكثير من المواد الغذائية بهدف التهامها وكذلك استخدام الأدوية المسببة للإسهال أو حبوب تخفيض الوزن.

ومن الحقائق المهمة بخصوص هذا المرض وجود عاملان مرتبطان بدرجة كبيرة بتطور هذا الاضطراب هما: المتغير الثقافي فهذا الاضطراب يحدث على نطاق واسع تقريباً في المجتمعات التي يوجد فيها تأكيد عال على مسألة النحافة، والمتغير الثاني هو الجنس أو النوع فهذا الاضطراب يحدث على نطاق كبير تقريباً لدى الإناث، وقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن مرض الشره العصبي وراثي بنسبة ٥٥٪، الأمر الذي يعني أن التهديدات من العوامل الجينية الموروثة تلعب دوراً كبيرا بالإضافة الى العوامل النفسية والعاطفية.

وقد وجد أن الفتيات مهددات أكثر من الرجال بمرض الشره العصبي خاصة اللاتي يتمتعن بأقل مستوى من التقدير لذواتهن، والذين يعيشون في عائلات يتشاحن

أفرادها وينتقد بعضهم بعضاً فيكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض الشره العصبي، وكذلك اضطرابات السلوك الغذائي الأخرى.

وغالبا ما يظهر مرض الشره العصبي في وقت متأخر من فترة المراهقة وبداية الشباب، إذ يكون عمر ١٨ سنة الأكثر شيوعا لبداية المرض، وقياسياً فإن المرض يظهر في الفترات الانتقالية، من المدرسة الثانوية إلى الجامعة مثلا.

وغالبا ما يتم تحفيز الإسراف في الأكل بسبب التوتر أو المزاج المكتئب أو الجوع الضاري (بعد الحرمان من تناول السعرات الحرارية) أو الشعور السيئ فيما يتعلق بوزن الجسم وشكله.

وفي كثير من الأحيان قد يلجأ مرضى النهم العصبي الى تناول الكحول أو المخدرات من أجل قمع شهيتهم والسيطرة عليها، كما يمكن أن يظهر عليهم أيضاً عجز عن السيطرة على رغباتهم بشكل يؤدي الى اتخاذهم الكثير من القرارات المتسرعة في كثير من مجالات الحياة.

أهم السلوكيات التي تميز الأفراد الذين يعانون الشره العصبي :

– من أهم الصفات التي تميز الأفراد الذين يعانون الشره العصبي الأكل الزائد عن الحد بسرعة وشراهة، فعندما يعاني الفرد شدة الجوع إلى الدرجة التي لا يمكن احتمالها فإنه يقطع صيامه ويبدأ في الأكل الزائد عن الحد

بسرعة وشراهة؛ حيث يتناول كميات متنوعة من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية التي كانت محرمة أو ممنوعة خلال فترات الرجيم.

– وتتضمن هذه الأطعمة الخبز، والزبد، والبسكويت، والكعك، والشيكولاتة، والجبن، والمكسرات، والبطاطس الشيبسي.

– وتحدث فترة الأكل الزائد عن الحد بصفة عامة عندما يكون الشخص بمفرده.

– وتصل كميات الطعام الذي يتم تناوله أثناء الفترة الواحدة إلى أضعاف ما يتناوله الفرد بصفة عامة في الأوقات العادية، وتستمر هذه الفترة حوالي ساعة.

– وتحدث فترات الأكل الزائد عن الحد عدة مرات خلال اليوم الواحد، وعقب هذه الفترات يمر الشخص بمشاعر الندم الحاد والمرارة الشديدة للشعور بالذنب، والاكتئاب، والخوف الشديد من اكتساب الوزن الزائد.

– ويلجأ مريض الشره العصبي للتخلص من الطعام بعد تناوله بعدة طرق منها التقيؤ الاصطناعي، واستخدام الملينات، ومدرات البول، والحقن الشرجية، ويتم اتباع واحدة أو أكثر من هذه الطرق بعد كل فترة يتم فيها تناول الأكل بشراهة، ويحدث التقيؤ شعوراً بالراحة النفسية وذلك لأنه يقلل الخوف من زيادة الوزن.

– ومن الآثار النفسية المرتبطة بهذا المرض الاكتئاب

وانخفاض تقدير الذات الذي يظهر بوضوح في كثير من الأفراد الذين يعانون الجوع أو الشره العصبي مع بعض الاضطرابات النفسية الأخرى التي يلعب بعضها دوراً رئيساً في تطور الشره المرضي، وهناك اضطرابات أخرى تحدث نتيجة لتطور الاضطراب منها انخفاض أو تدني تقدير الفرد لذاته، والشعور بالاكتئاب، واضطراب صورة الجسم، والخواف أو الرهاب الاجتماعي.

– ومن المميز لهؤلاء المرضى رفضهم الاعتراف للآخرين بأن لديهم مشكلة تتعلق بنمط تناولهم للطعام.

– كما أنهم يتخذون إجراءات مشددة في إخفاء طرق تخلصهم من الطعام بعد تناوله.

– ومع ذلك فإنه حتى عندما يعترف الفرد الذي يعاني الشره العصبي بأن طريقة تناوله للطعام لا يمكن السيطرة عليها أو التحكم فيها فإن المشاعر المتعلقة بالخزي والعار والعجز تمنعه من السعي إلى المساعدة.

– وتظهر مشكلة العزلة الاجتماعية واضطرابات في التواصل بين الأصدقاء وسوء العلاقات بين الأشخاص المحيطين بالإضافة الى فشل في تكوين علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين ومن ثم يصبحون منعزلين من الناحية الاجتماعية ويكونون حساسين للنقد.

– ومن أهم ما يميز الأفراد الذين يعانون الشره العصبي: الخوف المرضي من زيادة الوزن، والتوتر، والقلق،

وتدنى مفهوم الذات وعدم القدرة على التوافق مع الآخرين، والخجل، والشعور بالاشمئزاز، وقد يصل الأمر بهم في نهاية المطاف إلى التفكير في الانتحار.

أسباب الشره العصبي:

ليس هناك سبب محدد للشره العصبي إلا أن تدني احترام الذات والمخاوف بشأن الوزن وصورة الجسم تلعب أدواراً رئيسة في هذا المرض.

وهناك العديد من الأسباب الأخرى المساهمة في ظهور هذا المرض فإن الناس الذين يعانون اضطرابات الشره المرضي بشكل عام لديهم مشكلة في إدارة المشاعر بطريقة صحية، حيث إن الأكل يمكن أن يكون نوعاً من الإشباع العاطفي لهم، لذلك ليس من المستغرب أن الأشخاص الذين يعانون الشره المرضي يشعرون بالغضب والاكتئاب، أو القلق، وكلها عوامل تؤكد أن الشره العصبي هو مسألة عاطفية معقدة.

ويمكن تلخيص الأسباب الرئيسة وعوامل الخطر للشره العصبي فيما يلي:

١. عدم الرضا عن شكل الجسم: التركيز على مقاييس الجمال يمكن أن يؤدي إلى عدم الرضا عن الجسم، وخاصة لدى النساء الشابات بسبب التصور الإعلامي للجمال المثالي والذي يعتبر غير واقعي.

٢. تدني احترام الذات: النساء أو الرجال الذين يفكرون

في أنفسهم- باعتبارهم عديمي الفائدة، لا قيمة لهم، و غير جذابين- معرضون لخطر الشره العصبي. وتشمل الأشياء التي يمكن أن تسهم في تدني احترام الذات الاكتئاب والسخرية والبيئة الصعبة.

٣. التعرض للصدمة أو الإساءة: مثل الاعتداء الجسدي بالضرب والسب والقمع النفسي، كما أن الأشخاص الذين يعانون الشره العصبي هم أكثر عرضة من الشخص المتوسط لأن هؤلاء يكون أباؤهم وأمهاتهم يعانون مشكلة تعاطي المخدرات أو اضطرابات نفسية.

٤. تغييرات رئيسة في الحياة: غالباً مايحدث الشره العصبي بسبب بعض التغيرات التي تحدث لهم مثل التغيرات الجسدية في سن البلوغ أو الذهاب بعيداً عن الأهل للدراسة أو تفكك الأسرة كما أن الشره العصبي قد يكون وسيلة سلبية للتعامل مع الإجهاد.

٥. الأنشطة التي تعتمد على المظهر: الناس الذين يواجهون ضغوطا هائلة بخصوص صورتهم ومظهرهم عرضة لتطوير الشره العصبي مثل راقصات الباليه، الفنانين، لاعبي الجمباز، المصارعين والعدائين وعارضي وعارضات الأزياء.

أعراض الشره العصبي:

١. عدم القدرة على التوقف عن الأكل.

٢. الأكل حتى الإحساس بعدم الراحة الجسدية والألم.

٣. الذهاب إلى المطبخ في الليل لضمان السرية.

٤. الرغبة في تناول الطعام في خصوصية تتمثل في الخروج وحيداً لتناول الطعام.

٥. تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية على نحو غير عادي مع عدم وجود تغيير واضح في الوزن.

٦. وجود العديد من الأغلفة الفارغة أو أوعية الطعام في القمامة، أو مخابئ خفية من الوجبات السريعة.

٧. التناوب بين الإفراط في تناول الطعام والحرمان الشديد منه في فترات أخرى.

٨. علامات وأعراض تطهير الجسم من الطعام مثل القئ والذهاب إلى الحمام بعد الأكل .

٩. استخدام المسهلات، مدرات البول، أو الحقن الشرجية بعد تناول الطعام.

١٠. الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية وخاصة بعد تناول الطعام، وتشمل أنشطة نموذجية عالية الكثافة لحرق السعرات الحرارية مثل الركض أو التمارين الرياضية العنيفة.

١١. من الآثار الجانبية الأكثر خطورة لهذا الاضطراب الجفاف بسبب تطهير الجسم والتقيؤ، والمسهلات، ومدرات البول التي يمكن أن تسبب اختلالات في الجسم، وأكثرها شيوعاً هو انخفاض مستويات البوتاسيوم الذي يؤدي إلى مجموعة واسعة من الأعراض تتراوح بين الخمول وضبابية التفكير الى عدم انتظام ضربات القلب.

علاج الشره العصبي:

الهدف من العلاج لا يتمثل فقط في إعادة السلوك الغذائي الاعتيادي إلى طبيعته فحسب، بل وأيضا في علاج المضاعفات الصحية وعلاج أي مشكلات نفسية تترتب علي المرض، ويعتمد العلاج الصحيح على خطوات مهمة هى:

١. الاعتراف بوجود مشكلة:

أهم خطوة هي الاعتراف بالمشكلة والبحث عن المساعدة وذلك بالتحدث الى شخص موثوق به عن المشكلة، ومن أجل وضع حد لهذه الدوامة من المهم طلب المساعدة المهنية في وقت مبكر من خلال المتابعة مع أخصائي، و حل القضايا العاطفية الكامنة التي تسببت في الشره العصبي في المقام الأول.

٢. العلاج المعرفي السلوكي:

هو أكثر طرق العلاج النفسي فاعلية للبالغين المصابين بمرض الشره العصبي الذي يستهدف السلوكيات الغذائية غير الصحية والأفكار السلبية، وتساعد هذه الطريقة المرضى في التعرف على الأفكار المشوهة لديهم حول أنفسهم وغذائهم ثم تغييرها كما تساعد في البحث عن وسائل للتعامل مع حالات التوتر اليومية.

وتركز على استعادة أنماط الأكل العادي والتعامل مع التوتر بطرق لا تنطوي على الغذاء وتناول الطعام بشكل منتظم.

٣. تغيير الأفكار غير الصحية:

المرحلة الثانية من العلاج تركز على تحديد وتغيير المعتقدات غير الصحية حول الوزن المثالي وشكل الجسم واتباع نظام غذائي متوازن وتنظيم تناول السعرات الحرارية اللازمة لاحتياجاتهم اليومية بهدف المحافظة على أوزانهم، وإعادة النظر في فكرة أن إثبات الذات مرتبط بالوزن والشكل.

٤. علاج العلاقات الشخصية:

المرحلة النهائية من علاج الشره العصبي تنطوي على استهداف القضايا العاطفية التي تسببت في اضطرابات في الأكل في المقام الأول فتحدد المشكلات بوصفها ناتجة عن العلاقات الشخصية مع الأفراد الآخرين، ولذا فإنها تحاول تحسين تلك العلاقات لكي يتم التخلص من الاضطراب في السلوك الغذائي والتخلص من القلق والاكتئاب ، وانخفاض احترام الذات، والشعور بالعزلة والوحدة.

٥. المساعدة الذاتية:

تشمل استراتيجيات مساعدة المريض لذاته، والمشاركة في طرق علاجية عبر الإنترنت، والتسجيل في مجموعات الدعم والمساعدة.

٥) فقر الدم (الأنيميا):

فقر الدم هو نقص في عدد كريات الدم الحمراء السليمة المسؤولة عن نقل الأكسجين لكافة أنحاء الجسم وينتج عن غياب ثقافة التغذية السليمة عند الأفراد، ويُصاب

بها عدد كبير من الأطفال خاصة في المرحلة الأولى من المدرسة نتيجة سوء التغذية وتناول الكثير من الأطعمة خارج المنزل، حيث إنه له علاقة وثيقة بالقياسات المتعلقة بكريات الدم الحمراء وهي:

* تركيز الهيموجلوبين (HGB): وهو الحامل الأساسي لغاز الأكسجين في الدم.

* الهيماتوكريت (HCT) (مكداس الدم): الراسب الدموي أو النسبة المئوية لحجم خلايا الدم الحمراء من إجمالي حجم الدم.

* تعداد كريات الدم الحمراء (RBC count): وهو عبارة عن عدد الكريات الدم الحمراء الموجود في حجم معين معرف مسبقاً من حجم الدم الكلي.

ومن المعروف أن النساء هن الأكثر عرضة للأنيميا وخاصة:

* الحائض :التي تعاني غزارة دم الحيض فتصاب بأنيميا نقص الحديد بسبب فقد الدم بكمية كبيرة، قد لا تستطيع تعويضها في الثلاثة أسابيع التالية .

* ضعيفة التغذية :فعدم المواظبة على تناول الغذاء الصحي المتوازن يسبب الأنيميا .

* الحامل والمرضع: فهي تخسر حمض الفوليك لمساعدة طفلها على النمو، وتخسر جزءاً من الحديد الذي يخزن في جسم الطفل لتغذيته خلال الستة شهور الأولى بعد

ولادته فلبن الأم يحتوي على قدر ضئيل من الحديد فتكون عرضة للإصابة بأنيميا الحديد أو أنيميا الفوليك .

* المفرطة في تناول الإسبرين: فتناول الإسبرين بكثرة يسبب تهيجاً في جدار المعدة الأمر الذي يؤدي إلى حدوث نزيف داخلي غير ملحوظ يؤدي إلى الأنيميا.

وهنالك بضعة أنواع مختلفة من فقر الدم، ولكل نوع منها مسبب خاص به **وفيما يلي عرض للأنواع الشائعة من الأنيميا (فقر الدم) ومسبباتها:**

* فقر الدم الناجم عن نقص الحديد (Iron norI deficiency anemia): هذا النوع الشائع من فقر الدم يصيب ما يقارب ٢- ٣٪ من سكان الولايات المتحدة البالغين، والسبب لحدوثه هو نقص الحديد في الجسم. ذلك أن نخاع العظم يحتاج الى الحديد من أجل إنتاج الهيموجلوبين، وإن لم يكن تزويد الحديد كافياً فلن يستطيع الجسم إنتاج كمية كافية من الهيموجلوبين لخلايا الدم الحمراء فتحدث الأنيميا الناجمة عن نقص الحديد.

* فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامينات (Vitamin Deficiency Anemia: بالإضافة الى حاجته الى الحديد، يحتاج الجسم أيضا الى حمض الفوليك (dica ciloF) وإلى فيتامين "ب ١٢" (Vitamin B12) لإنتاج كمية كافية من خلايا الدم الحمراء الصحيحة، وقد يؤدي النظام الغذائي الذي ينقصه أحد المركبات الغذائية الحيوية، هذه أو غيرها

الى خفض إنتاج خلايا الدم الحمراء بالإضافة الى بعض الأشخاص الذين لا تتمتع أجسامهم بالقدرة على امتصاص فيتامين B12 بشكل فعال.

* فقر الدم كعرض لمرض مزمن: العديد من الأمراض المزمنة، مثل السرطان (Cancer)، الايدز (AIDS)، مرض النقرس (Gout) وأمراض التهابية مزمنة أخرى بإمكانها التأثير على إنتاج خلايا الدم الحمراء، والتسبب بالتالي بفقر دم مزمن.

* فقر الدم الناجم عن انحلال الدم (Hemolysis): هذه المجموعة من أنواع فقر الدم تتطور عندما يتم إتلاف خلايا الدم الحمراء بسرعة تفوق قدرة نخاع العظم على إنتاج خلايا دم جديدة.

* فقر الدم الناجم عن مرض في النخاع العظمي: العديد من الأمراض، مثل (اللوكيميا – Leukemia) يمكنها أن تؤدي الى نشوء فقر دم والتأثير على نخاع العظم.

* فقر الدم اللاتنسجي (Aplastic anemia): هذا النوع من فقر الدم نادر جداً، لكنه يشكل خطراً على الحياة، وهو يحدث نتيجة لتدني قدرة نخاع العظم على إنتاج أنواع خلايا الدم الثلاثة (خلايا الدم الحمراء، البيضاء، وصفائح الدم).

أعراض فقر الدم (الأنيميا):

١. الشّعور بالضعف أو الإرهاق أو التعب العام.

٢. صعوبة التركيز والإحساس بالدوخة.

٣. شحوب البشرة.

٤. سرعة وعدم انتظام نبضات القلب .

٥. ضيق في التنفس وصداع خاصةً أثناء التمارين الرياضية.

٦. ألم في الصدر.

٧. الدوخة.

٨. تغيرات في الحالة الإدراكية.

٩. برودة اليدين والقدمين.

عوامل الخطر لظهور فقر الدم وتشمل:

١. **سوء التغذية**: أي فرد تكون تغذيته محتوية على قدر ضئيل من الحديد والفيتامينات، وبالأخص حمض الفوليك، معرض للإصابة بفقر الدم، فالجسم بحاجة إلى الحديد، البروتين والفيتامينات لكي ينتج كمية كافية من خلايا الدم الحمراء.

٢. **أمراض واضطرابات في الأمعاء**: إن المصابين بأمراض أو اضطرابات في الأمعاء من شأنها التأثير على امتصاص مركبات الغذاء في الأمعاء الدقيقة هم أشخاص معرضون للاصابة بفقر الدم بسبب النقص في المركبات الغذائية المهمة والضرورية للجسم.

٣. **الدورة الشهرية** (دورة الحيض – Menstrual cycle): النساء في سن الخصوبة هن بشكل عام الفئة الأكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد مقارنة بالرجال وذلك لأن المرأة تفقد كميات من الدم، ونتيجة لذلك تفقد الحديد أيضاً في فترة الحيض.

٤. **الحمل**: المرأة الحامل تكون معرضة جداً للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد وذلك لأن مخزون الحديد المتوفر لديها ينبغي أن يدعم حجماً أكبر من الدم مما في الحالة الطبيعية وأن يكون أيضاً مصدراً للهيموجلوبين الذي يحتاج اليه الجنين للنمو والتطور.

٥. **أمراض وحالات مزمنة**: المصابون بمرض سرطاني، بالفشل الكلوي (Renal failure) أو بالفشل الكبدي (Hepatic failure)، أو بأية حالة طبية مزمنة أخرى، يمكن أن يكونوا عرضة لتطور فقر دم يدعى "فقر الدم المصاحب لأمراض مزمنة" وهذه الحالات الطبية قد تتسبب بنقص في خلايا الدم الحمراء.

٦. **عوامل وراثية**: إذا كان ثمة من بين أفراد العائلة من هو مصاب بإحدى حالات فقر الدم التي تنتقل بالوراثة، كفقر الدم المنجلي، فهذا يشكل عامل خطر للإصابة بفقر الدم، على أساس وراثي.

علاج فقر الدم (الأنيميا):

تتنوع علاجات فقر الدم وتختلف باختلاف المسبب لفقر الدم:

* علاج فقر الدم الناجم عن نقص الحديد: يتم علاج فقر الدم من هذا النوع في أغلب الحالات بواسطة تناول مكملات (مضافات) الحديد.

* علاج فقر الدم الناجم عن عوز الفيتامينات: هو نوع صعب من فقر الدم تتم معالجته بواسطة حقن تحتوي على فيتامين B-12.

* علاج فقر الدم المصاحب للأمراض المزمنة: ليس هنالك علاج معين لهذا النوع من فقر الدم.

* علاج فقر الدم اللاتنسجي: قد يشمل علاج فقر الدم من هذا النوع بإعطاء الدم وريديا (Intravenous feeding) لرفع كمية خلايا الدم الحمراء في الجسم.

* علاج فقر الدم الناجم عن مرض في نخاع العظم: يتراوح علاج فقر الدم الناجم عن هذه الأمراض المتعددة بين تناول أدوية بالمعالجة الكيماوية (Chemotherapy) وحتى زرع نخاع عظم.

الوقاية من فقر الدم (الأنيميا):

* التغذية المتوازنة والمتنوعة التي تحتوي على الحديد، حمض الفوليك، فيتامين B12 و فيتامين C.. ويتوفر فيتامين ب بأنواع مختلفة بما فيها حمض الفوليك في خميرة البيرة،

والمخبوزات من القمح غير منزوع القشرة وتناول فيتامين B-12 الموجود بكثرة في اللحوم البيضاء واللبن ومشتقاتها والبيض والجبن.

* المواظبة على تناول أغذية غنية بالحديد أمر مهم جداً، وخاصة بالنسبة للأشخاص ذوي الأجسام التي تحتاج إلى كميات كبيرة من الحديد، كالأطفال الذين يستهلكون الحديد بكميات كبيرة في فترة النمو، النساء الحوامل، والنساء في سن الخصوبة، ومن المهم تزويد كميات كافية من الحديد وخاصة للأطفال، للنباتيين، وللذين يركضون لمسافات طويلة.. ويوجد الحديد في الأوراق الخضراء للخضراوات، واللحوم الحمراء والكبدة والأسماك والفواكه المجففة .

نصائح غذائيّة تساعد على الوقاية والعلاج من فقر الدم:

١. يجب المحافظة على التّغذية الملائمة: فتكون غنيّة بالسعرات الحرارية والبروتين والحديد، وخصوصاً تناول الخضراوات الخضراء، واللّحوم الحمراء، والكبدة، ومن الأطعمة المناسبة أيضاً، السّمك، والمأكولات البحريّة والدجاج، والبقوليّات مثل: الفاصوليا، والفول السوداني.

٢. تناول الكبدة واللّحوم الحمراء والبيض والفواكه.

٣. الإكثار من تناول الأغذية الّتي تحتوي على كميّة وفيرة من فيتامين C والّذي يوجد في الخضراوات الطّازجة، والليمون، والبرتقال والبطاطس.

٤. الإكثار من الأغذية الّتي تحتوي على حمض الفوليك مثل الفطر، والكبدة، والبقوليّات، وغيرها.

٥. تناول التفاح: إمّا بأكله طازجاً بقشوره، أو شرب العصير الطّازج المحضّر منه، فهو أحد أهم أنواع الفاكهة لعلاج فقر الدم وتعويض نقص الحديد بالجسم.

٦. الفراولة: فهي غنيّة بالمعادن، والفيتامينات، وهي تستخدم في تنقية الدّم والجسم من السّموم.

٧. الرمان: كنز عظيم وهبه الله للإنسان فهو غني بالحديد بشكل فائق عن غيره كما أنه من أهم مضادات الأكسدة.

٨. الحلبة: فهي تحتوي على مركّب الدايزوجنين، وهي علاوة على أنّها مقوّية ومخفّضة للسكّر في الدّم، وجيّدة لمشاكل القولون، إلّا أنّ فوائدها عظيمة في علاج فقر الدّم.

٩. الحلاوة الطحينية: وهي متميّزة لعلاج فقر الدّم.

١٠. الحمضيات: مثل الليمون والبرتقال من العوامل التي تساعد في امتصاص عنصر الحديد.

١١. الجرجير: حيث يعتبر الجرجير من الخضراوات المفيدة لعلاج فقر الدّم.

١٢. الأوراق الخضراء كالسبانخ: مصدر غني جداً بالحديد وفيتامين "C"، والتى تساعد على امتصاص الحديد، حيث تؤمن ٢٥٪ من الاستهلاك اليومي من الحديد، والتى تسهم بنسبه كبيرة على إنتاج كرات الدم الحمراء.

١٣. الفاصوليا: تعتبر الفاصوليا مصدرا غنيا بعنصر الحديد، ويعتبر من الأطعمة الغنية بالبروتين، هي تكفي ٤٠٪ من نصف الاحتياج اليومي من الحديد، كما تحتوى على أملاح معدنية مع فيتامينات "أ "و "ج " التي تعالج أيضا فقر الدم بالحديد.

١٤. العدس: يحتوي العدس على نسبة عالية من البروتين الضروري لبناء الجسم، كما يحتوي على فيتامينات عديدة مثل فيتامين"ب"، ويحتوى على نسبة كبيرة من المعادن مثل الحديد، الفسفور، والكالسيوم والذى يساعد وفي تقوية الجهاز العصبي، كما يساعد في تقوية العظام والأسنان، وفي محاربة الأنيميا أو فقر الدم.

١٥. اللحوم الحمراء: مثل لحم الغنم و لحم البقر وخاصة الكبد منها فهي غنية بالحديد فضلا عن احتوائها على فيتامينات ب١٢ ، ب٦ ، التي تلعب دوراً في تكوين كرات الدم الحمراء.

١٦. الدجاج: يساعد الدجاج على امتصاص الحديد الموجود في الأطعمة النباتية لذلك لا يعتبر الدجاج مصدرا رئيساً للحديد بقدر ما يعتبر عاملا مساعدا في زيادة امتصاص الحديد.

١٧. البيض: غني بالحديد مع سعرات حرارية قليلة .

١٨. المأكولات البحرية: تحتوي الرخويات البحرية مثل

المحار، بلح البحر، جمبري، السلمون على كميات كبيرة من الحديد.

١٩. زبدة الفول السوداني تعتبر زبدة الفول السوداني مصدرا غنيا جداً بالحديد.

الصيام من أجل صحة نفسية وبدنية:

* للصيام فوائده النفسية والبدنية العديدة، فيعتقد العلماء أن الامتناع عن الطعام والشراب لفترات محددة يعطي فرصة للنظام المناعي لممارسة مهامه بشكل أقوى، ويخفف الأعباء عن أجهزة الجسد لأن الطعام الزائد يرهق الجسم، ولذلك وبمجرد ممارسة الصوم، فإن خلايا الجسد تبدأ بطرد السموم المتراكمة طيلة العام، مما يؤدي الى الشعور بطاقة عالية وراحة نفسية كبيرة.

* يساعد الصوم على ترك التدخين، فهو يعمل في جسم الإنسان مثل السلاح الخفي الذي لا يُرى، فيطرد المواد السامة مثل النيكوتين، وفي ذات الوقت ينظف الدم فتنخفض الشهوة للدخان بسرعة مذهلة.

* علاوة على ذلك فإن الصيام يساعد خلايا الجسد ويجعلها تعمل بكفاءة أعلى، وبالتالي تزداد مقاومة الجسم للبكتريا والفيروسات وتتحسن كفاءة النظام المناعي.

* كما أنه ينظف الأمعاء والقولون والمعدة من المواد الضارة ويساعد الجهاز الهضمي على العمل بكفاءة أعلى.

* وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الصوم المتقطع

مهم جداً لعلاج بعض الأمراض المزمنة مثل داء السكري وأمراض القلب والشرايين حيث يؤدي إلى زيادة فعالية اثنين من مستقبلات هرمون "الأديبونيسيتين" الذي يسهم في تنظيم استهلاك الجسم لسكر الجلوكوز واستقلاب الأحماض الدهنية عند الثدييات، علاوة على لعب دورٍ في زيادة استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين، الذي ينظم عمليات البناء والهدم للجلوكوز في الجسم.

* ومن ناحية أخرى فقد وجد أن الصيام المتقطع له دور في خفض معدل حدوث بعض الأورام الليمفاوية، بحسب تجارب أجريت على الثدييات. كما أظهرت دراسات أخرى أن الصوم المتقطع يوقف انقسام الخلايا السرطانية ويرفع من معدل النجاة بين الأفراد، ممن يعانون إصابات في نسيج الكبد، والتي تمتلك قابلية للتحول إلى أورام في المستقبل، كما يؤكد العلماء أن الصوم المنتظم مع اتباع نظام غذائي طبيعي والتقليل من أكل الملح والوجبات السريعة يمكن أن يجعل عمل الخلايا أكثر انتظاماً ويمنع تحولها إلى خلايا سرطانية، وبالتالي يكافح انتشار السرطان قبل حدوثه.

* ولا تقتصر فوائد الصوم على محاربة الأمراض المزمنة، بل تتعدى ذلك إلى إبطاء زحف الشيخوخة على خلايا الدماغ، حيث أوضحت دراسات علمية حديثة دور الصوم في تأخير هرم الخلايا الدماغية، ومساهمته في إبطاء نشوء مرض الزهايمر، هذه الدراسة أجراها المركز القومي

لبحوث الشيخوخة في الولايات المتحدة الأمريكية حول تأثير محتمل للصوم وبعض الحميات التي تنخفض فيها السعرات الحرارية إلى النصف تقريباً، وتبين دور الصوم في تأخير هرم الأنسجة الدماغية، حيث إن التنظيف المستمر للخلايا باستخدام الصيام يؤدي إلى إطالة عمر هذه الخلايا وبالتالي تأخر الشيخوخة لدى من ينتظم في الصيام، حتى إن حاجة الجسم من البروتين تخف خلال الصيام إلى الخمس وهذا ما يعطي قدراً من الراحة للخلايا، حتى إن الصيام هو وسيلة لتجديد خلايا الجسم بشكل آمن وصحيح.

* كما يؤكد الباحثون أن مستوى الطاقة عند الصائم يرتفع للحدود القصوى أثناء الصيام، وإن أكثر من عُشر طاقة الجسم تُستهلك في عمليات مضغ وهضم الأطعمة والأشربة التي نتناولها، وهذه الكمية من الطاقة تزداد مع زيادة الكميات المستهلكة من الطعام والشراب، في حالة الصيام سيتم توفير هذه الطاقة طبعاً ويشعر الإنسان بالارتياح والرشاقة وسيتم استخدام هذه الطاقة في عمليات إزالة السموم من الجسم وتطهيره من الفضلات السامة.

* وللصيام قدرة فائقة على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الاكتئاب والقلق والإحباط حيث يقدم الصوم للدماغ وخلايا المخ استراحة جيدة، وفي ذات الوقت يقوم بتطهير خلايا الجسم من السموم، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم حيث يحسِّن قدرتنا

على تحمل الإجهادات وعلى مواجهة المصاعب الحياتية، بالإضافة للقدرة على مواجهة الإحباط المتكرر حيث يقوم الدم بطرح الفضلات السامة من الدم أي يصبح أكثر نقاء، وعندما يذهب هذا الدم للدماغ يقوم بتنظيفه أيضاً فيكون لدينا دماغ أكثر قدرة على التفكير والتحمل، بكلمة أخرى أكثر استقراراً للوضع النفسي.

المراجع

Amanda Geary. The Food and Mood Handbook: Find Relief at Last from Depression, Anxiety, PMS, Cravings and Mood Swings. Thorsons, 2001.

Autumn Libal. Fast Food & the Obesity Epidemic. Mason Crest. 2014.

D Mela. Food, Diet and Obesity. Elsevier, 2005.

David Allenby Booth. The Psychology of Nutrition. Taylor & Francis, 1994.

Fabien DeMeester. Wild-type Food in Health Promotion and Disease Prevention: The Columbus Concept. Springer Science & Business Media. 2008.

Frank D. Gunstone, John L. Harwood, Fred B. Padley. The Lipid Handbook, Second Edition. CRC Press. 1994.

Gillian Mckeith. Dr. Gillian McKeith›s LivingNutrition: Food, Health and Spiritual Development. Food for Health: 12 Natural Superfoods to Transform Your Health. Basic Health Publica-

tions, Inc., 2005.

Harlan Walker. Food and the Memory. Oxford Symposium, 2001.

Isaac Burney Yeo. Food in health and disease. Lea Brothers & Company, 1785.

J.H. Tilden. Food: Its Influence As a Factor in Disease and Health. Health Research Books,1996.

Janet Maccaro. Brain Boosting Foods: 50 Ways to Improve Your Memory, Unclutter Your Mind, and Get your Brain Working at its Highest Capacity by Eating Right. Charisma Media.2012.

Julian Mellentin. Michael Heasman. The Functional Foods Revolution: «Healthy People, Healthy Profits». Routledge. 2015.

June Roth. The Food-Depression Connection. Contemporary Books, Incorporated. 1979.

Leon Rappoport. How We Eat: Appetite, Culture, and the Psychology of Food. ECW Press, 2003.

Linda Page. Stress & Energy: Reduce Your Stress & Boost Your Energy. Healthy Healing, Inc.,1999.

Lynn Harbottle. Food for Health, Food for Wealth: Ethnic and Gender Identities in British Iranian Communities. Berghahn Books. 2004.

M.L.Narasaiah. Food and Health. Discovery Publishing House.2010.

Mark L Wahlqvist. Food and Nutrition: Food and health systems in Australia and New Zealand. Allen &Unwin. 3rd edition. 2011.

Navam S. Hettiarachchy, Kenji Sato, Maurice R. Marshall, Arvind Kannan. Bioactive Food Proteins and Peptides: Applications in Human Health. CRC Press.2011

Pat Caplan. Food, Health and Identity. Routledge.2013.

Richard Shepherd, and Monique Raats. The Psychology of Food Choice. CABI, 2006.

Rudolf Steiner. Nutrition: Food, Health and Spiritual Development. Rudolf Steiner Press, 2008

Ruth Harris, Ruth B.S. Harris, Richard D. Mattes. Appetite and Food Intake: Behavioral and Physiological Considerations. CRC Press. 2008.

Steve W. Cui. Food Carbohydrates: Chemistry, Physical Properties, and Applications. CRC Press.2005.

Thomas Geoffrey Taylor and Kellogg. The importance of vitamins to human health. University Park Press, 1979.

Quartermaster Food and Container Institute for the Armed Forces (U.S.). Physiological Stress and Food Consumption. Washington University. 2009.

Victor E. Levine, and Dwarfies Crop. Food Iron and the Treatment of Anemia. Dwarfies Corporation, 1928.