

# نقش انتخاب مواد غذایی در اختلافات میان مادران و فرزندان

دکتر محمدرضا افضل نیا  
متخصص روان‌شناسی شناخت و علوم تربیتی - تهران

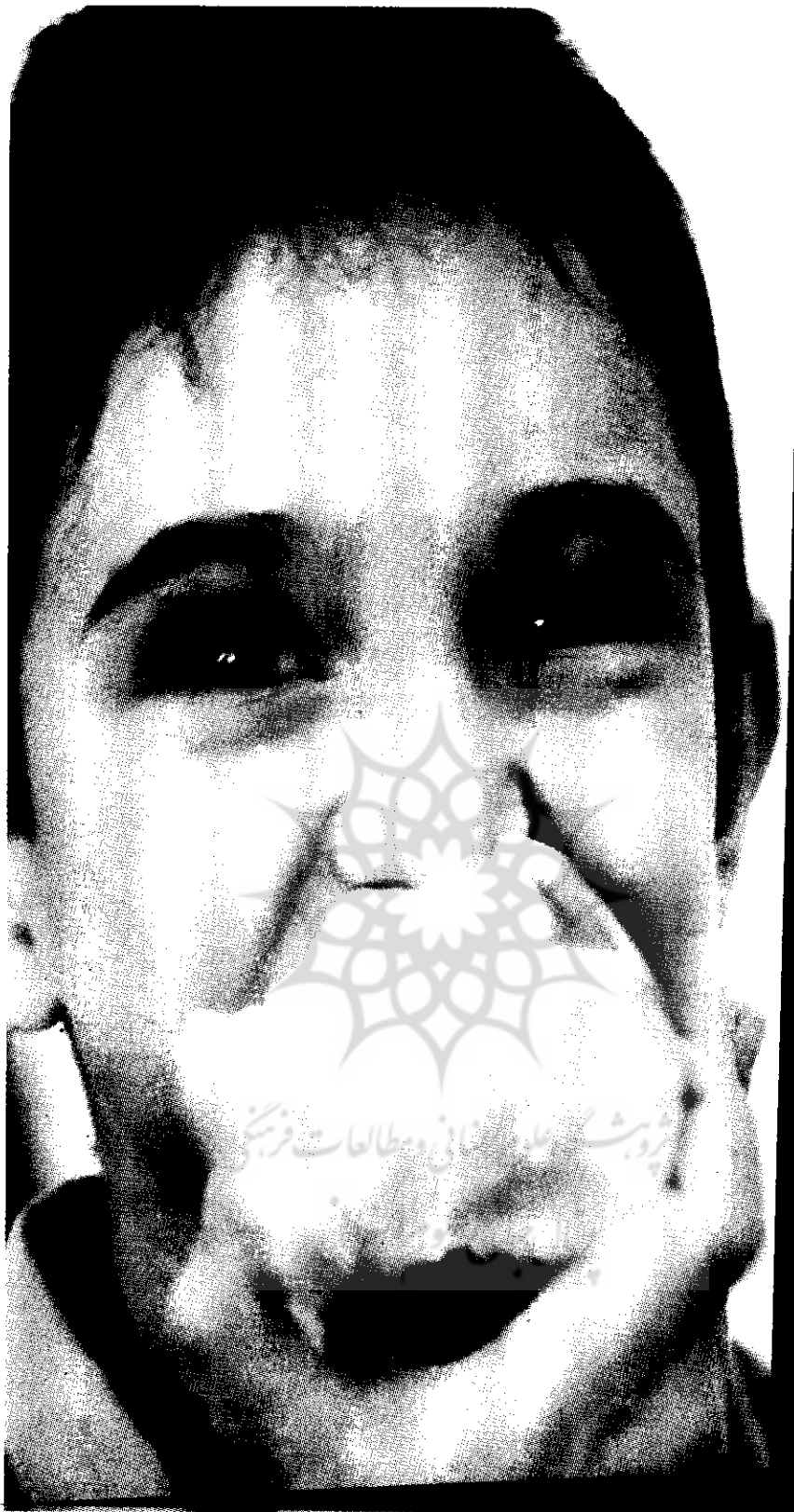
## چکیده

از آن جا که نوع مواد غذایی در روحیه و رفتار انسان اثر می‌گذارد، میزان هوشیاری فرد و روابط موجود در میان اعضای خانواده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این دیدگاه، نیاز زیست‌شناختی بدن زن به مواد مختلف و میل به مزه‌های گوناگون غذایی، ناخواسته در تنظیم روابط میان فردی خانواده از طریق تغذیه نقشی بسیار مهم پیدا می‌کند. تغییرات هورمونی بدن زن در طول ماه نوساناتی را ایجاد می‌کند که موجب طرح تغذیه‌ای خاص می‌گردد. این عدم همخوانی هورمونی با سایر اعضای خانواده می‌تواند زمینه‌ساز اختلافات بسیاری در خانواده باشد. چنین زمینه‌هایی در خانواده‌های دارای فرزندان نوجوان و در سن بلوغ، شرایط ناهموار و متشنجی ایجاد می‌کند. مقاله حاضر برای آگاهی یافتن از این شرایط زیست‌محیطی و در جهت تنظیم بهتر روابط میان فردی در خانواده تهیه گردیده است.

## مقدمه

است. این امر بیشتر به این خاطر است که هر گونه کنترل بر روی يك متغیر غذایی در طول يك دوران زمانی خاص، بسیار دشوار است. زیرا برای بررسی تأثیر يك متغیر غذایی بر روی خلق و روحیه یا رفتاری خاص، نیاز به محیط ثابت و کنترل شده‌ای داریم که در آن کلیه افراد طبق يك برنامه غذایی خاص پروتئینی تغذیه شوند. با وجود این، حتی اگر چنین شرایطی هم ممکن گردد، کنترل دخالت سایر متغیرهای غذایی مشکل می‌نماید. این امر موجب می‌گردد که نتایج حاصل از يك تحقیق از روایی و اعتبار کافی برخوردار نشود. با این همه، تحقیقات اخیر در مورد غذاهای نوع کم چربی (برای نمونه رجوع شود به انگل برگ ۱۹۹۲)، لزوم انجام چنین تحقیقات نظام‌دار بر روی تغذیه را مورد تأکید بیشتر قرار داده است. هدف مقاله فعلی آن نیست که چنین کمبودهایی را در

به‌طور کلی، اعتقاد بر این است که میان تغذیه و حالات خلقی انسان ارتباط زیادی وجود دارد (افضل نیا، ۱۳۸۵). هم‌چنین گفته می‌شود که مواد غذایی مورد استفاده افراد، تأثیر بسیاری بر رفتار آنان می‌گذارد (راجرز<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۲). باور دیگر این است که نحوه تغذیه، میزان بازده کاری و هشیاری ذهنی فرد را متأثر می‌سازد. تحقیقات اخیر نشان داده است که اگر موادی مانند کافئین و تئین موجود در قهوه و چای به مدت طولانی مصرف شود، می‌تواند میزان حضور ذهن و آمادگی ذهنی در افراد را تحت تأثیر قرار دهد و بر شیوه رفتاری آنها اثر بگذارد (لیبرمن<sup>۱</sup> و همکاران ۱۹۸۷؛ جیلبرت<sup>۲</sup> ۱۹۸۴). البته هنوز به علت دشواری‌های زیادی که بر سر راه تحقیق در این زمینه‌ها وجود دارد، تأثیرات بلند مدت تغذیه از مواد مصنوعی بر روی رفتار انسان مورد مطالعه لازم قرار نگرفته



تحقیقات حاضر خاطر نشان سازد، بلکه در این مختصر سعی خواهد شد پاره‌ای از سازوکارهای درگیر در روابط میان تغذیه و حالت‌های روانی افراد و نقش تغذیه در توجیه پاره‌ای از اختلافات خانوادگی میان مادران و فرزندان روشن گردد. هم‌چنین، مقاله حاضر تا حدودی سعی در مشخص ساختن این موضوع دارد که چگونه رفتار یا حالت‌های خلقی حاصل از تغذیه می‌تواند عاملی برای انتخاب نوع تغذیه گردد.

#### تغییر حالات روانی مادران و رابطه آن با نوع تغذیه

بسیاری از محققان حاضر سعی کرده‌اند تا پاره‌ای از علل ایجاد حالات خاص روانی و بروز اختلافات شدید میان مادران و فرزندان را مورد مطالعه دقیق علمی قرار دهند (راجرز و همکاران، ۱۹۹۲؛ وارتمن و وارتمن<sup>۵</sup>، ۱۹۸۹). به عنوان مثال، بررسی‌های اخیر نشان داده است که میزان و نوع مواد غذایی مصرفی در زنان به طور اعم در طول ماه دستخوش تغییرات معنی‌داری

می‌گردد که ریشه هورمونی آن شدیداً مورد تأکید قرار گرفته است (راجرز و همکاران ۱۹۹۲؛ لیسنر<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۸۸). تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که تغییر حالات روحی زنان در

طول دوران سیکل ماهانه منوط به نوع موادی است که بانوان در خلال این ایام از آن تغذیه می‌کنند (هیل<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۹۱).

۸۳

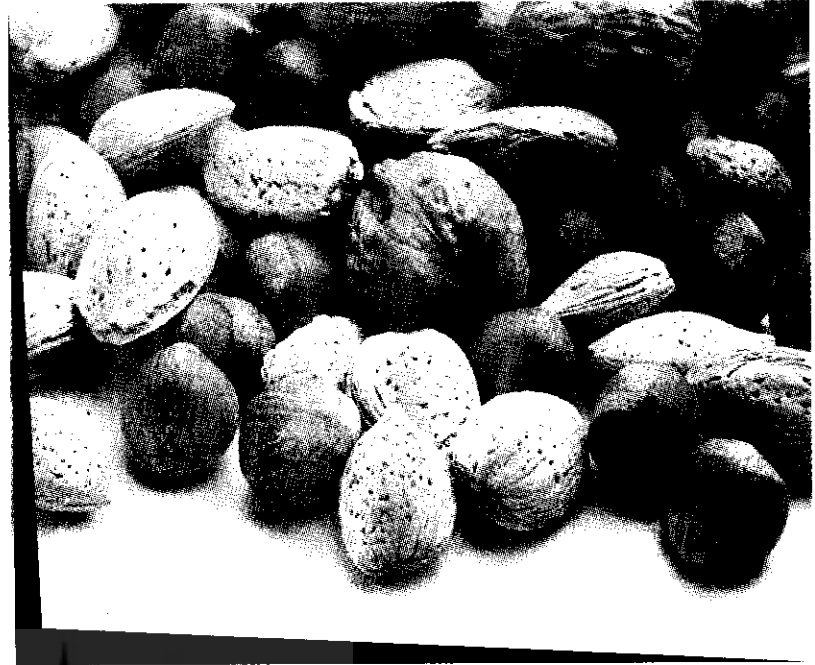
پسرهنگ

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۶  
شماره ۳۳۱ - ۳۳۰

غذاهای دارای کربوهیدرات (مانند غلات) می‌توانند جایگزین خوبی برای غذاهای اصلی بانوان در این دوران باشند. در هر صورت میل به نمک زیاد می‌شود تا ماهیچه‌ها و الیاف درگیر فعالیت در بدن بیشتر گردیده، باعث جذب بیشتر و بهتر انرژی گردند.

حالات خلقی زنان در این دوران به شدت تحت تأثیر کوچک‌ترین استرس‌های محیطی قرار می‌گیرد و به شدت تغییر می‌یابد. احساس خستگی افزایش می‌یابد که احتمالاً به خاطر کم‌خونی و کمی میزان آهن در خون است. گاه بی‌وست و گاه بیرون روی پیدا می‌شود. گروه ویتامین‌های ب، به خصوص ویتامین ب ۶ می‌تواند به تنظیم کارکرد دستگاه گوارش کمک نماید. ورزش ملایم در این دوران، مثلاً راه رفتن به مدت حدود ۳۰ دقیقه، بسیاری از حالات دوران پیش از عادت ماهانه را تنظیم می‌کند.

بسیار مهم این‌ها، اغلب بانوان قبل از دوران ماهانه، به علل طبیعی و کارکرد هورمون‌هایی که هنوز عملکردشان به طور کامل شناخته نشده است، تمایل زیادی به غذاهای چربی‌دار و به خصوص شیرینی نشان می‌دهند (مانوچا و همکاران<sup>۸</sup> ۱۹۸۶؛ دلویت مک فیلیس<sup>۹</sup> ۱۹۸۳؛ تاراسوک و بیتون<sup>۱۰</sup> ۱۹۹۱) این



علاوه بر آن گفته می‌شود که در میان درصد قابل توجهی از بانوان، نوع غذای مصرفی باعث بهتر شدن روحیه یا منفی شدن آن در طول دوران قبل از عادت ماهانه‌شان می‌گردد (وارتمن و وارتمن، ۱۹۸۹). در این دوران (قبل از سیکل ماهانه)، تمایل به خوردن و ریز خوردن زیاد می‌شود. خوردن غذاهای دارای پروتئین زیاد می‌تواند از حجم کار و تلاش بکاهد؛ گرچه





امر که بدن را مناسب‌تر از هر زمان دیگری برای بارداری قبل از عادات ماهانه مهیا می‌سازد، به طور طبیعی روحیه ایشان را بسیار مثبت می‌کند و حالت پذیرنده به آنان می‌بخشد. به همین دلیل غالباً تمایلات و حالات عاطفی در این دوران به شدت اوج می‌گیرند و پذیرندگی خاصی نسبت به همسر و فرزندان نشان

داده می‌شود. گویی طبیعت، زنان را برای یک دوران بر مسئولیت طولانی آماده می‌سازد. این حالت در هر صورت چندان پایدار نیست و پس از اطمینان مغز از این که هیچ‌گونه بارداری صورت نگرفته، حالات روحی بانوان به شدت شکننده می‌گردد و تحت تأثیر کوچکترین استرس‌های محیطی از خود

واکنش غیرمنتظره نشان می‌دهند و خود را آماده دفع هر گونه رجوع می‌نمایند.

درست در مرحله بعدی، یعنی در طول دوران ماهانه، نوع تغذیه به همراه حالت و روحیه اخلاقی آنان به کلی تغییر پیدا می‌کند. این تغییر روحیه به سمت منفی گرایش دارد و توأم با بی‌حوصلگی آنان و کاهش چشمگیر در میل به غذاهای

چربی‌دار است (ایسنر و همکاران، ۱۹۹۱). چنین وضعیتی بانوان را گویی برای حالت دفع مزاحمت یا خشونت روحی آماده می‌سازد. در این دوران یک هفته‌ای، بانوان به طور طبیعی توان تحمل هیچ‌گونه ناملاتی، حتی از خفیف‌ترین نوع آن را هم، از خود نشان نمی‌دهند؛ به عکس، تمایلات مخالفت وارد هر نوع موافقت و سازش و پذیرندگی در ایشان به اوج خود می‌رسد و ناخواسته آمادگی بیشتری برای درگیری و مخالفت پیدا می‌کنند. البته سرکوب کردن چنین حالاتی، خود به نوعی افسردگی و خاموشی در آنان می‌انجامد (هرمان، و پولی وی ۱۹۷۵). این امر نیز از جمله مکانیزم‌های دفاعی

دیگر بانوان در این دوران است که علیه هر گونه خواست‌ها و رفتارهای پیش‌خواهانه مرد جبهه می‌گیرند (دوکاسترو ۱۹۸۷).

(۱۲)

با گذشت ایام، دیری نمی‌باید که با پایان گرفتن این حالات، همه وضع و روحیه و هم وضع تمایل به تغذیه و نوع آن به طور کلی تغییر پیدا می‌کند و دوباره تمایل به تغذیه از غذاهای مقوی







و چربی دار، به خصوص با شیرینی بیشتر، مشاهده می گردد (درونوسکی ۱۹۹۱: ۱۳). به عبارت دیگر دوباره روحیه نشاط آور و گرم بانوان پدیدار می گردد، خلق و خوی آنان مثبت می شود و حالات پذیرندگی بار دیگر روی می دهد. این تغییر حالت را دانشمندان به سبب افزایش یا کاهش میزان سطح پروتئینی به نام ال تریپتوفان<sup>۱۴</sup> در مغز دانسته، تغییر میزان آن در قشر مخ را یکی از دلایل تغییر خلق و خو و دمدمی شدن بانوان در طول این دوران تلقی می کنند (راجرز و همکاران، ۱۹۹۲؛ لیث وود<sup>۱۵</sup> ۱۹۸۷). این ماده پروتئینی که یکی از مهم ترین انواع پروتئین های مغزی مؤثر در یادگیری، حافظه و ثبت یادگیری در حافظه و نیز میزان و ایجاد خواب است، به نوعی در رفتار بانوان در این دوران اثر می گذارد که افزایش این ماده شیمیایی در مغز باعث بهتر شدن کلی روحیه ایشان می گردد. هم چنین گفته می شود که افزایش میزان چربی و قند در خون، توسط تغذیه از مواد چربی دار و شیرین، موجب

تشدید روحیه پذیرندگی، بشاشیت و تمایل نسبت به غذاهایی از این قبیل می گردد.

بدون شك این نوع تغذیه و تمایل به افزایش سطح مواد قندی در خون، خود باعث افزایش روحیه دوست داشتن و میل به غذای چربی دار می گردد. این امر بدان معناست که بنا به علل هورمونی قبل و بعد از دوران ماهانه، بانوان تمایل زیادی به این قبیل مواد تغذیه ای پیدا می کنند (هیل و همکاران، ۱۹۹۱؛ بلند<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۱۹۹۰). افزایش تمایل به این گونه تغذیه، بهتر شدن حالات روحی و تمایل مضاعف نسبت به این نوع مواد غذایی، چرخه ای دورانی را طی می کنند. احتمال می رود که این نوع تمایلات پی در پی شبیه همان تمایلاتی باشد که انسان ها در طول زندگی نسبت به غذاهایی که موجب برهم خوردن حالشان یا بهبود روحیه شان می شود، فراموش می گیرند و سعی می کنند که در عین حال از پاره ای از غذاها دوری جسته، نسبت به پاره ای دیگر علاقه خاص نشان دهند. این ترجیح دادن ها و اگرها در طرح تغذیه از مواد غذایی که بر اثر تجربه تمایلات در طی سیکل ماهانه آموخته می شوند، در رفتار انسان تأثیر می گذارند و به صورت یک نوع عادت همیشگی در طول ماه های زندگی، با داشتن نوسانات هورمونی، روحیه متناسب با عادات ماهانه پدید می آید. افزایش پروتئین ال تریپتوفان در مغز بر اثر تغذیه از مواد چربی دار، تمایلات به مواد چربی را باز هم فزونی می بخشد (درونوسکی، ۱۹۹۱؛ روزنتال ۱۹۸۵: ۱۷).

اما از لحاظ فیزیولوژیکی، ترشح هورمون Ovarian که باعث بروز حالات روانی خاص و کم حوصلگی می گردد، تحت تأثیر افزایش و رکود نوع و میزانی معین از تغذیه دانسته می شود (هیل و همکاران، ۱۹۹۱؛ هرمان و پولی وی، ۱۹۹۱). راجرز و همکاران (۱۹۹۲)، معتقدند که این تنوع در سیکل تغذیه به نوبه خود در ایجاد حالات روحی بانوان از قبیل نگرانی، تشویش، اضطراب، غم، خوشحالی و نشاط روحی که ریشه حسی آن ها به خوبی در انسان مشخص شده است،

تأثیر بسزایی می‌گذارد (هرمان و پولی وی، ۱۹۷۵؛ راجرز، ۱۹۹۲؛ راجرز و بلاندل، ۱۹۹۰).

شایان توجه است که هر گونه خویشن‌داری و گرفتن رژیم نسبت به غذاهایی که به طور طبیعی بر اثر ترشح هورمون‌های مختلف در طول ماه بدن به آن‌ها نیاز پیدا می‌کند، در ایجاد حالات افسردگی، اضطراب و نیز تغییرات وزن بدن از جمله کاهش قابل ملاحظه آن نیز اثر می‌گذارد و روحیه نشاط و تحرک را از انسان سلب می‌کند (هیل و همکاران ۱۹۹۱، ۱۹۹۲؛ هرمان و پولی وی ۱۹۷۵، ۱۹۹۱؛ کیز و همکاران ۱۹۵۰؛ راجرز، ۱۹۹۲؛ راجرز و بلاندل، ۱۹۹۰؛ راجرز و گرین ۱۹۹۲، آش ۱۹۵۹ و یانگ ۱۹۹۱).

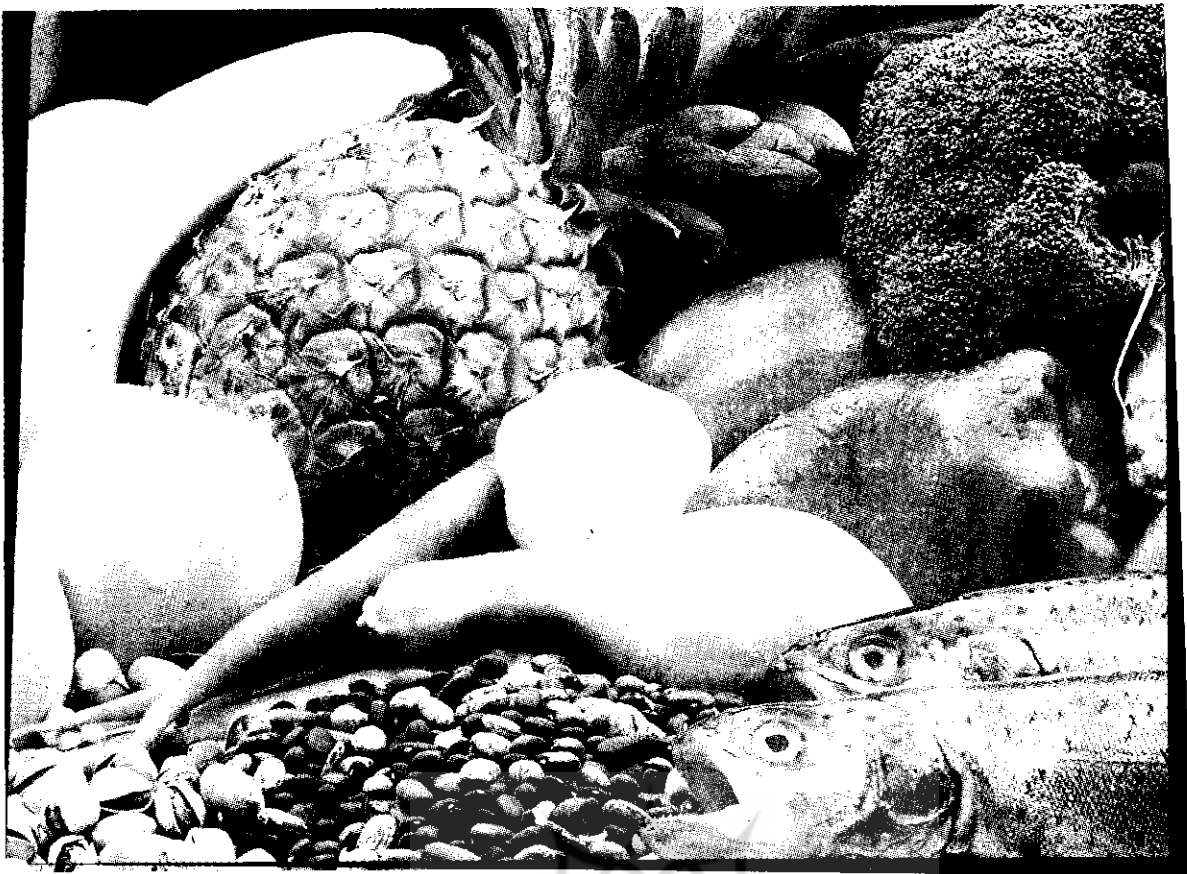
با توجه به این نکات باید توجه داشت که در نوع تغذیه، زنان تقریباً دو برابر مردان به آهن نیاز دارند. این امر تا حدودی به خاطر مقدار آهنی است که زنان در دوران عادت ماهانه از

دست می‌دهند. یعنی در هر روز از هفته عادت ماهانه حدود ۱ میلی گرم آهن از دست می‌رود. بنابراین برای تأمین آن نیاز به تغذیه از گوشت قرمز، جگر، غلات مقوی، زرده تخم مرغ، و سبزی‌ها (مانند کاهو) وجود خواهد داشت. هم چنین بهتر است با توجه به نکات فوق دقت داشته باشیم که مصرف نمک، کافئین و مشروبات الکلی باعث بر هم خوردن تعادل کلسیم در سطح بدن می‌شود. از آن جا که با مصرف کافئین و الکل مقدار کلسیم دفع شده در ادرار افزایش می‌یابد، بانوان جداً باید از مصرف آن‌ها خودداری کنند.

### تمایلات غذایی و اختلاف میان مادران و فرزندان

باتوجه به این نکات، علت یاره‌ای از مشکلات روابط میان مادران و فرزندان مشخص می‌گردد، به ویژه اختلافاتی که بر اثر تفاوت در تمایلات غذایی میان افراد خانواده پدیدار می‌شود. یعنی در حالی که مادر ناخواسته متأثر از تمایلات طبیعی خویش برای تدارک غذاهای ممکن در خانواده تلاش می‌کند، حالات روحی سایر اعضای خانواده را که ممکن است شرایط فیزیکی بدنشان با چنین وضعیت هورمونی و نیاز غذایی موافقت نداشته باشد، درک نمی‌کند. از سوی دیگر، سایر افراد خانواده نیز که از لحاظ نیازهای غذایی و میل به مزه‌های مختلف مستقیماً به مادر یا همسر وابسته‌اند، بدون در نظر گرفتن نیازهای فیزیکی او، که به طور طبیعی متأثر از حالات مختلف زن در طول ماه است، با بانوی خانه ناسازگاری و تنش پیش می‌گیرند و بنای کشمکش‌ها و اختلاف نظرها را در مورد این که ناهار یا شام از چه نوع غذاهایی تدارک دیده شود،





می‌گذارند. ویژه برای خانواده‌هایی که پسر و دختر در شرف بلوغ در آن‌ها یافت می‌شود، حائز اهمیت بیشتری است. زیرا افزایش ترشح هورمون‌های مختلف جنسی و آدرنالین در ایام بلوغ، شرایط مساعدی برای گسترده ساختن اختلافات خانوادگی در ابعاد دیگر رانیز تشدید می‌کند.

به طور طبیعی، ترشح هورمون‌های مربوط به بلوغ طبیعتاً به خاطر قوی و محکم کردن عضلات و استخوان‌های نوجوانان و تحریک غدد هیپوفیزی برای افزایش رشد و آماده کردن سایر ارگان‌های بدن متناسب با ایام جوانی صورت می‌گیرد (کوپر و همکاران ۲۲ ۱۹۸۷). وجود این هورمون‌ها و افزایش سطح آن‌ها در مغز، فرد را از لحاظ روانی خشن، عصبانی، پرخاشگر و آماده هر نوع تهاجم می‌سازد. همین حالات روحی و تمایلات تهاجمی

که ناشی از افزایش سطح هورمون‌های جنسی و تحریک است، اغلب با حالات عصبی، صدای بلند و غیر منطقی بودن نشان داده می‌شود. چنین وضعیتی، اغلب، شرایط سالم محیط خانوادگی را خارج از کنترل می‌سازد و حوادثی را به وجود می‌آورد. از طرفی افزایش چنین مواد شیمیایی تحول‌ساز در بدن جوانان و نوجوانان، نیازهای



چه بسیار کودکان و به خصوص نوجوانان و جوانانی که ریشه اختلافات خانوادگی شان با مادر از همین کشمکش‌های سلیقه‌ای در تهیه غذا نشأت می‌گیرد. هر کس این اختلاف نظر را به نوعی تعبیر می‌کند، مثلاً یک جوان معتقد می‌شود که مورد بی‌توجهی صادر قرار دارد و به همین جهت برای غذا خوردن خانه را ترک می‌کند یا دیر به خانه می‌آید. نوجوان با جدا کردن طرف خود، غذای خاصی را تقاضا می‌کند و به این ترتیب نشست خانواده بر سر یک سفره به تک خوری‌های پراکنده و نامنظم تبدیل می‌شود و اگر مادر به خواست فرزندان خود عمل کند، به این فکر می‌افتد که بچه‌های او علاقه‌مند به غذاهای دیگران یا غذاهای آماده و ساندویچی و راحت‌اند. در غیر این صورت مادر تصور می‌کند که بچه‌ها حتماً غذاهای خانگی او را نمی‌پسندند.

آگاهی نسبی افراد خانواده نسبت به چنین موضوعی می‌تواند ریشه بسیاری از اختلافات را تا اندازه‌ای بخشکاند، و بر عکس، عدم توجه به فرایند طبیعی عادت ماهانه بانوی خانه، به مشکلات مختلفی که ریشه در سلیقه و نیاز به غذاهای خانگی دارد، دامن می‌زند. این نکته به



strual Cycle On Nutrient Intake . Physiology And Behaviour 31, 209-212.

- De Castro, J.m. (1987) . Macronutrient Relationships With Meal And Mood In Spontaneous Human Feeding Behaviour. Physiology And Behaviour 39 . 561 - 569.

- Drewnowski . A. (1991). Fat And Sugar: Sensory And Hedonic Aspects Of Sweet, High - Fat Foods. In M.i. Friedman, M. G. Tordoff And M. R. Kare (eds). Chemical Senses. Vol. 4 . Appetite And Nutrition (pp. 69- 83).

- Engleberg, H.(1992) . Low Serum Cholesterol And Suicide . Lancet 339, 727- 729.

- Herman C. P. & Polivy , J. (1975). Anxiety , Restraint And Eating Behaviour. Journal Of Abnormal Psychology 85, 666- 672.

- Herman , C.p.& Polivy j. (1991) . Fat Is Psychological Issue . New Scientist 1795 . 41- 45.

Hill, A.j., Oliver. S.& Rogers , P.j. (1992) . Eating In The Adult World: The Rise Of Dieting In Childhood And Adolescence . British Journal Of Clinical Psychology 31, 95- 105.

- Hill. A. J., Weaver .c.f.l. & Blundell , J.e.(1991). Food Craving . Dietary Restraint And Mood. Appetite 17, 187- 197.

- Keys. A. Brozek , J. Henschel , A. Mickelsen O.& Taylor , H.f. (1950) . The Biology Of Human Starvation . Vols. 1 And 2. Minneapolis : University Of Minnesota Press.

- Leathwood, P.d.(1987) . Tryptophan Availability And Serotonin Synthesis . Proceedings Of The Nutrition Society 46. 143- 156.

- Lieberman , H.r., Wurtman , R.j., Emde , G.e. Roberts , C.& Coviella , I. L. G.) (1987) . The Effects Of Low Doses Of Caffeine On Human Performance And Mood . Psychopharmacology 92. 308- 312.

- Lissner . L., Stevense j., Levitsky . D.a., Rasmussen . K.m. & Strupp. B.j.(1988) . Variation In Energy Intake During The Menstrual Cycle: Implications For Food - Intake Research. American Journal Of Clinical Nutrition 48. 956 - 962.

- Rogers . P.l. ) 1992). Mechanisms Of Moreishness And Food Craving . In D. M. Warburton (ed. (pleasure , Politics And The Reality (in Press).

- Rogers . P.l. & Blundell , J.e.(1990) . Psychological Bases Of Food Choice . British Nutrition Foundation. Nutrition Bulletin 15, Suppl. 1, 31-40.

- Rogers . P.l. Edwards . S., Green M.w. & Jas . P. (1992). Nutritional Influences On Mood And Cognitive Performance : The Menstrual Cycle. Caffeine And Dieting - Proceedings Of The Nutrition Society 51. 343 -351.

- Rogers . P.l., Green. M. W.)1992). Dieting . Dietary Restraint And Cognitive Performance . British Journal Of Clinical Psychology (in Press).

- Rosen , J.c. Gross , J., Loew .d. & Sims E. A.h. (1985). Mood And Appetite During Minimal - Carbohydrate And Carbohydrate - Supplemented Hydrochloric Diets. American Journal Of Clinical Nutrition 42, 371- 379.

- Tarasuk v.& Beaton G.h. (1991) . Menstrual - Cycle Patterns In Energy And Macronutrient Intake . American Journal Of Clinical Nutrition 53, 442- 447.

Ussher .j.m. (1989). the Psychology Of The Female Body. London: Routledge .

- Wurtman , R.j.& Wurtman J.j. (1989) . Carbohydrate And Depression . Scientific American 260, 50 - 57 .

- Young S.n. (1991) . Some Effects Of Dietary Components ) Amino Acids , Carbohydrate , Folic Acid) On Brain Serotonin Synthesis Mood And Behaviour. Canadian Journal Of Physiology And Pharmacology 69, 893 - 903.

فیزیکی آنان را به مواد قندی افزایش داده، شرایط تشنج آفرین ناشی از انرژی‌های افزوده شده و هیجانات ناشی از این شرایط، اختلاف سلیقه‌ها را در بیشتر زمینه‌های زندگی، از جمله سلیقه غذایی، به اوج می‌رساند (انگل برگ، ۱۹۹۲). گاهی اوقات در اوج این اختلاف، اعتصاب کردن در غذا یا اقدام به خشونت‌هایی از نوع منفی، مانند قهر و کم رفتاری، به خاطر آسیب رساندن و صدمه روحی زدن به مادران، تا حد تحریکات خودکشی پیش می‌رود (کی و همکاران، ۱۹۵۰).

با آگاه کردن خانواده‌ها نسبت به این مسایل و کنترل و مراقبت کردن در مورد وضع تغذیه، پاره‌ای از اختلاف نظرهای موجود در کانون خانواده را می‌توان به سازش و تفاهم متقابل تبدیل نمود. رعایت این اصول از جانب مادر خانواده به مراتب مقدرتر می‌نماید تا نوجوانانی که در اثر ترشح هورمون‌های سنی، شبیه انسان‌های آسیب دیده عمل می‌کنند.

#### پی‌نوشت‌ها:

- 1- Rogers Etal.
- 2- Lieberman Etal .
- 3- Gilbert
- 4- Engleberg
- 5- Wartman And Wartman
- 6- Lissner Etal
- 7- Hill Etal .
- 8- Manocha Etal.
- 9- Delvit - McPhillips
- 10- Tarasuk And Beaton
- 11- Herman And Polivy
- 12- De Castro
- 13- Drewnowski
- 14- L- Tryptophan
- 15- Leathwood
- 16- Blend Etal .
- 17- Rosental
- 18- Keys Etal .
- 19- Rogers And Green
- 20- Ussher
- 21- Young
- 22- Cooper Etal

#### فهرست منابع:

- افضل‌نیا، محمد رضا (۱۳۸۵). بهداشت روانی خانواده. تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- Cooper, P.j. Taylor , M.j., Cooper , Z. & Fairburn . C.g. (1987) . The Development Of The Body Shape Questionnaire. International Journal Of Eating Disorder 6. 485-494.
- Dalvit -mcpPhillips, S.p.)1983). The Effect Of The Human Men-



پژوهش

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۶  
شماره ۳۳۱ - ۳۳۰