

تأثیر مستقیم رژیم غذایی در اختلال‌های روانی

غذاهای آرام‌بخش

ذهن آرام، دارای هیچ‌گونه فکرهای تهاجمی، انتقادآمیز یا ترس‌آور نیست. بنابراین به همان اندازه که غذای روح، مهم و اساسی است، غذای جسم نیز در ایجاد آرامش، مؤثر است و در کل، برای داشتن روحی آرام، باید جسمی آرام داشته باشیم.

غذاهای حاوی ویتامین «ب»: این ویتامین از تنش جلوگیری می‌کند و در همه‌ی میوه‌ها و سبزی‌ها به‌ویژه انگور، کیوی، کلم بروکسل، توت‌فرنگی و پرتقال وجود دارد.

غذاهای حاوی ویتامین «ای»: این ویتامین، از اضطراب و تشویش جلوگیری می‌کند و در بیش‌تر سبزی‌ها به‌ویژه به‌صورت خام، بسیاری از میوه‌ها، تخم‌مرغ و لبنیات موجود است.

غذاهای حاوی ویتامین «آ»: این ویتامین اثرهای منفی تنش را خنثی می‌سازد و در لبنیات (ماست، خامه، کره) و تخم‌مرغ موجود است. جگر، هویج و سبزی‌هایی مانند کاهو و کلم هم دارای مقدار زیادی ویتامین «آ» هستند.

غذاهای حاوی ویتامین «ب»: لوبیا، عدس، نخودسبز، آجیل، شیر، پنیر، ماست، گوشت، ماهی، مرغ، سبزی‌های دارای برگ‌های سبز، سبوس‌ها و جوانه‌ی گندم، حاوی ویتامین «ب» هستند.

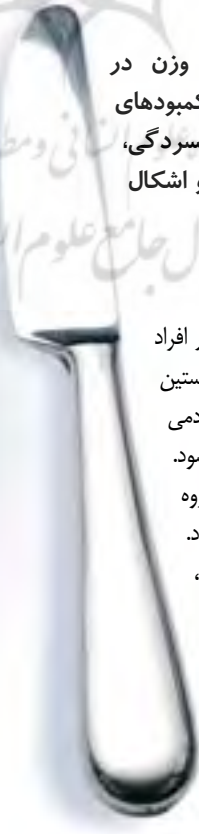
به‌گفته‌ی پزشکان اروپایی، تغییر رژیم غذایی افراد به‌دلیل داشتن رابطه‌ی مستقیم با ساختار مغز آنان، در درازمدت موجب بروز اختلال‌های روحی- روانی می‌شود. دانشمندان انگلیسی معتقدند که افزایش مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی پایین و عدم تأمین نیازهای بدن که شامل چربی‌های مفید، ویتامین‌ها و مواد مغذی‌ست، در درازمدت، خطر بروز بیماری‌های روحی- روانی مانند آلزایمر، شیذوفرنی و افسردگی را افزایش می‌دهد؛ برعکس، مصرف ماهی و فرآورده‌های دریایی به‌دلیل دارا بودن منابع سرشار از امگا۳، اسیدفولیک، سلنیوم و اسیدهای آمینه، نقش مهمی در جلوگیری از بروز افسردگی در افراد ایفا می‌کند. نتیجه‌ی مطالعه‌ی پژوهشگران، حاکی‌ست که فقدان اسیدهای چرب ضروری و مفید، رابطه‌ی مستقیمی با ابتلای افراد به «اسکیزوفرنی» دارد. افراد دارای اختلال‌های روحی و روانی، ضعیف‌ترین رژیم غذایی را از لحاظ ارزش تغذیه در سراسر جهان دارا هستند.

نتیجه‌ی آزمایش انجام‌شده‌ی دیگری توسط پزشکان، حاکی از آن است که بیش‌تر افراد افسرده، روزانه مقدار زیادی چپیس، ذرت و سایر اسنک‌ها و دست‌کم ۲ بار نوشابه‌ی گازدار مصرف می‌کنند.

اثرهای زیان‌بار رژیم غذایی کاهش وزن در دوره‌ی بلوغ، علاوه‌بر اختلال رشد، شامل کمبودهای غذایی، اختلال‌های قاعدگی، ضعف، گیجی، افسردگی، تحریک‌پذیری، بی‌بوست، عدم تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن می‌باشد.

تأثیر تغذیه بر هوش

کم‌غذایی و بدغذایی در فعالیت‌های روانی و روش کار افراد نیز اثر می‌گذارد. پروتئین‌ها و ویتامین‌ها به‌ویژه در نخستین سال‌های زندگی و حتی پس از آن، رشد دایره‌ی مغز آدمی را محدود می‌کند و در نتیجه، رشد انسان نیز محدود می‌شود. کمبود بیش از حد ویتامین‌ها به‌ویژه ویتامین‌های گروه «ب»، موجب اختلال مغزی و کارکردهای روانی می‌شود. وقتی در کودکان و نوجوانان کمبود فعالیت خودجوش، خستگی بی‌سبب و برانگیختگی نابه‌جا دیده می‌شود، علت را باید در کمبود ویتامین‌ها و موادغذایی نیز جست‌وجو کرد.



■ اگر در غذاهای روزانه‌تان مواد قلیایی مانند آردهای سیوس‌دار، میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات را بیش‌تر بگنجانید، احساس آرامش بیش‌تری خواهید کرد و اگر مصرف مواد اسیدی بیش‌تر شود، احساس کسالت و تنش شما نیز افزایش می‌یابد.

■ جوانه‌ها از غذاهای مفید و طبیعی‌اند که چون ویتامین‌های «ب» و «ث» در آن‌ها زیاد است، آرام‌بخش‌اند. کنجد و سیوس‌گندم نیز به دلیل داشتن ویتامین «ای» و منیزیوم، آرام‌بخش‌اند.

■ میوه‌هایی مانند موز، کیوی و گوجه‌فرنگی، منبع غنی پتاسیم به‌شمار می‌آیند و چون پتاسیم، عمل تبادل اکسیژن را در خون، سریع و آسان می‌سازد، نشاط‌آور، انرژی‌زا و آرام‌بخش می‌باشند.

■ چای بابونه، چای‌های گیاهی، آب کرفس، آب انگور، ریشه‌ی قاصدک و شیر، از جمله نوشیدنی‌های آرام‌کننده هستند. بهترین نوشیدنی، آب است. اگر در روز، بیش از ۸ لیوان آب مصرف کنید، احساس آرامش و سکون می‌نمایید اما اگر مصرف آب روزانه‌تان کم شود، احساس خستگی، بی‌حالی و اضطراب خواهید کرد.

رژیم غذایی مطلوب و آرام‌بخشی که نقش تسکین‌دهنده در شخص دارد، رژیمی است که در آن، مقدار مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها، هیدرات‌های کربن و دانه‌های سیوس‌دار، زیاد و چربی آن کم باشد. غذاهای پرچرب، نوشابه‌های گازدار و مواد قندی، مواد کنسرو شده و ادویه در غذا، تنش را زیاد کرده و در فرد حالت سستی، کاهلی و بی‌حالی ایجاد می‌کند.

منابع غذایی مفید برای فعالیت مغز و اعصاب

گردو: فعالیت مغز و قدرت حافظه را افزایش

می‌دهد.

بادام زمینی: در ساختن واسطه‌ی شیمیایی مؤثر در حافظه به‌کار می‌رود. **ماهی:** سرشار از فسفر و گوگرد است، به‌خصوص ماهی ساردین و کولی که موجب بهبودی خلق‌وخوی، افزایش حافظه، قدرت یادگیری و طول عمر می‌شود.

روغن سویا: انتقال پیام‌های عصبی را آسان‌تر می‌سازد.

میوه‌ها: حاوی ویتامین «ث» هستند که در افزایش هوشیاری، کاهش اضطراب و بهبود کم‌خوابی اثر دارند.

جوانه‌ی گندم: حاوی ویتامین «ای» است و موجب حفاظت از سلول‌های مغز و نخاع در برابر آسیب مواد شیمیایی می‌شود.

تخمه‌ی آفتاب‌گردان: حاوی مقادیر قابل توجهی فسفر و اسیدهای چرب می‌باشد که برای حافظه، سلامتی مغز و سلول‌های عصبی، بسیار ضروری است.

نان‌های سیوس‌دار: حاوی ویتامین‌های گروه «ب» هستند که در سلامت مغز و سلول‌های عصبی مؤثرند.

حبوبات: حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشند که کمبود آن‌ها، موجب کاهش حافظه می‌شود.

جگر: حاوی مقادیر قابل توجهی کولین، فسفر، گوگرد و هم‌چنین ویتامین «ب۱۲» است که برای ساختن دیواره‌ی عصبی سلول‌ها به‌کار می‌رود.

اسفناج: حاوی ویتامین‌های گروه «ب» به‌خصوص اسیدفولیک است.

لبنیات: از تخریب و اکسیدشدن سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کند.

گوشت: حاوی ویتامین‌های گروه «ب» و املاح مؤثر در تقویت حافظه است.

برگ نعناع: دارای اسیدهای چرب مفید است و موجب تقویت سلول‌های عصبی می‌شود.

زنجبیل: اثر مطلوبی بر حالت‌های روحی- روانی دارد.

سویا: در تقویت حافظه و افزایش قدرت فکر، مؤثر می‌باشد.

خرما: حاوی ویتامین‌های گروه «ب»، سلنیوم، آهن و منگنز می‌باشد که برای تقویت حافظه مفید است.

تخم‌مرغ: سرشار از پروتئین، لیستین، فسفر، منگنز، سلنیوم، ویتامین‌های گروه «ب» و روی است و برای تقویت حافظه، بسیار مناسب است.

میگو: سرشار از فسفر، اسیدهای چرب و لیستین بوده و برای بهبود حافظه و فعالیت مغز، مفید می‌باشد.

عفت نودری

کارشناس ارشد روان‌شناسی

منابع:

- «برنامه‌ی غذایی در تندرستی و بیماری» «عباس تحصیلی»

- «ویتامین‌ها» «ایزاک آسیموف»

- «قدرت مغز سالم» «مارک وردون»

- «درمان بیماری‌ها با تغذیه» «محسن احمدی»

- «سخن‌های تندرستی از طب طبیعی» «مهدی نراقی»



اگر آرامش ذهنی بیش‌تری می‌فروشید، روی هر واقعه‌ای، برپسب فوب و بر نزنید. «آندرو متیوس»