مشاعرنا من طعامنا

الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية تؤثر فيها هل هناك علاقة مباشرة بين ما نأكله وما نشعر به؟ الإجابة، نعم وبكل تأكيد.. بل إن استطعنا أن نتحكم في نوعية ما يدخل في معدتنا، فإننا نستطيع أن نتحكم بقدر كبير في نوعية مشاعرنا، والسبب أو التفسير لذلك، هو أن هناك علاقة علمية طبية مباشرة بين نوعية الطعام والحالة النفسية للإنسان، وذلك من خلال مادة "السيروتونين"، وهي إحدى المرسلات العصبية المهمة، وفي حالة نقصها – نتيجة نقص بعض الأغذية – تغيّر من الحالة المزاجية النفسية عند الإنسان، وتؤدي إلى الاكتئاب والعصبية والحالة النفسية السيئة. ومن العناصر الغذائية التي لها دور فعال في المحافظة على الحالة النفسية وتقاوم الاكتئاب ما يلي: - الفيتامينات.. إكسير الأعصاب: فيتامين بـ"6"، هذا الفيتامين مهم جدّاً لسلامة الأعصاب والجهاز العصبي، ويدخل في تصنيع الخلايا والأنسجة والعضلات.. والأغذية التي تحتوي فيتامين بـ"6": اللحم والكبدة وغذاء ملكات النحل والبيض، ونقصه يؤدي إلى خلل في الجهاز العصبي، ويؤدي إلى الحالة النفسية السيئة. أما نقص فيتامين (هـ) فيؤدي إلى الإحساس بالحزن والتشاؤم والانفعال والتوتر العصبي الدائم، ويسبب تلف الأعصاب، ويؤثر على الحالة النفسية، ولذلك يجب على الإنسان أن ينظم وجباته، ويتناول الأغية الغنية بهذا الفيتامين، مثل: خميرة البيرة والحليب وصفار البيض والخضراوات والطماطم والفاصوليا والقرنبيط (الزهرة) والحمص. ومن ضمن فيتامينات مجموعة (ب) أيضاً: التياسين والثيامين اللذان يؤدي نقصهما إلى الهم والضيق والانفعال القوي

والعصبية والحالة النفسية السيئة، ولذلك يجب تناول كميات وفيرة من القمح واللبن والرائب والخميرة. - المعادن.. أعصاب حديد: ومن العناصر المهمة جدّاً الكالسيوم، ونقصه يؤدي إلى سرعة الغضب والانفعال، ويزيد من الأرق، وتصبح الحالة النفسية للإنسان سيئة إلى أقصى درجة، ولكن من متطلبات السعادة والهناء والاستقرار النفسي تناول أغذية غنية بالكالسيوم، ويجب تناول أغذية غنية بالفوسفور الذي يساعد على تمثيل الكالسيوم واستفادة الجسم منه. ويتوافر ذلك في: البيض والحبوب الكاملة مثل القمح في البيض ومنتجات الحليب. * البوتاسيوم: مهدئ للأعصاب، ونقصه يؤدي إلى الحالة النفسية السيئة، ويتوافر في الموز والتمر والبرتقال. كذلك من العناصر المهمة جدّاً المضادة للاكتئاب حمض الفوليك، ويؤدي إلى الراحة النفسية وهدوء الأعصاب، ويتوافر في الخضراوات الطازجة مثل: السبانخ، الجزر، القرنبيط والفاصوليا. كما أن نقص فيتامين (ج) له تأثير سيئ جدّاً على الحالة النفسية؛ لأن نقصه يعمل على ترسيب الكالسيوم، ولذلك تسوء الحالة النفسية، لذا يجب تناول كميات وفيرة من فيتامين (ج). ويوجد في الحوامض والجوافة والخضراوات، خاصة البقدونس والخضراوات الداكنة الخضرة. وكي تستفيد من تمثل الكالسيوم يجب تناول فيتامين (د) الموجود في زيت السمك والسلمون والتونة والحليب وصفار البيض، والتعرض إلى أشعة الشمس أمر ضروري لذلك. * عنصر الماغنسيوم: يؤدي نقصه إلى الاضطرابات النفسية والعصبية، كما يؤدي النقص الحاد إلى التشنج، ولذلك يجب الحرص على تناول كميات كافية في الوجبات اليومية. ومصادره: الشمندر والملفوف والسبانخ واللفت والأوراق الخضراء.. أي أن طبق سلطة يومياً من الخضراوات المختلفة ضروري جدّاً للإنسان. - الكافيين.. توتر وضغوط: لقد أثبتت البحوث والدراسات أن نسبة استهلاك الكافيين عند الذين يتعرضون لضغوط نفسية تكون مرتفعة، ولذلك يجب على الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أن يقللوا من تناول الكافيين؛ لأن زيادته تثير هرمونات التوتر والضغط، ولكن تناوله بنسب قليلة قد يكون مفيداً لتنبيه الخلايا العصبية والهدوء النفسي. ويتوافر في القهوة والشاي. مما سبق نستنتج أنّه على الإنسان أن يحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية من فيتامينات مثل: أ، ج، ب، د، هـ.. إلخ، ومعادن مثل: الكالسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والزنك والبوتاسيوم... إلخ؛ لأنّ ذلك يبعد عنه التوتر والعصبية والضغوط النفسية. - أطعمة ضد الاكتئاب: ومن الأطعمة التي تفيد أو تمنع أو تعالج الاكتئاب والعصبية وتحسن من الحالة النفسية ما يلي: * المكسرات: تبعد العصبية والاكتئاب؛ لأنّها تحتوي على عنصر السيلنيوم، مثل اللوز والجوز والفستق والبندق. * السكريات والنشويات: السكريات البسيطة تساعد على تنشيط المخ، وأهمها العسل وقليل من الشيكولاتة (الكاكاو)، ولذلك يشعر الإنسان بالسعادة، ولكن يجب عدم الإفراط في تناولها. * اليوم: يعتبر محسناً للحالة النفسية

ومفيداً جدّاً لتحسين المزاج. الأطعمة الغنية بحمض الفوليك: مثل الملفوف، البنجر، التوت، الفاصوليا الحمراء وكبد الدجاج... إلخ. * الأغذية الغنية بالسيلينوم: المكسرات، التونا، حب عباد الشمس والمحار. الأغذية الغنية بالزنك: الأسماك، الكبد، اللحم، الثوم والدجاج. * الأغذية الغنية بالبروتين: تحتوي على حامض أميني هو التربتوفان، الذي يدخل إلى المخ، ويتحول إلى سيروتونين.. الموصل العصبي الأساسي والمسؤول عن الراحة النفسية. - مشروبات ساخنة.. أعصاب باردة: ومنها: البابونج، اليانسون، الزعتر، المرامية، ويمكن عمل خليط من هذه الأعشاب، وتؤخذ ملعقة كبيرة، توضع في كوب، ويضاف إليها ماء مغلي، وتقلب وتترك 15 دقيقة، ثمّ تشرب، فتؤدي إلى الهدوء والراحة النفسية. إذن.. يجب تناول وجبات غذائية متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية، كي لا يصاب الإنسان باكتئاب، ويجب على المريض نفسياً الابتعاد عن تناول الدهون المشبعة، والتقليل من تناول كل ما يؤدي إلى السمنة.