أغذية مفيدة لتحسين المزاج

كثيراً ما نشعر عند تناول قطعة من الشوكولاتة بالسعادة، بحيث نتمنى ألا تنتهي. وأحياناً نشعر بأنّنا في حاجة إلى إلتهام أيّ شيء حلو، ليس لأنّنا نشعر بالجوع لكن فقط بحثاً عن الهدوء والتركيز. تداخل الطعام الذي نتناوله مع أحاسيسنا ومزاجنا ليس وليد الصدفة، بل إن له تفاسير علمية مثبتة. يعطينا الغذاء الجيّد الأمل، علينا فقط أن نأكل الغذاء المناسب في الوقت المناسب. فهناك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية، لها تأثيرات قوية في مزاجنا ونشاطنا وتركيزنا، وفي الحالة النفسية عموماً. فلماذا لا نستفيد من نتائج الأبحاث العلمية، في مجال التغذية لكي نختار الأغذية التي تؤثر إيجاباً في مزاجنا، من دون الحاجة إلى اللجوء إلى أيّ عقاقير أو مواد محظورة؟

العلاقة بين الطعام الذي نتناوله وبين حالتنا المزاجية ومستوى تيقظنا، تتضح أكثر عندما نفهم كيف يعمل دماغ الإنسان، حيث يتواصل الدماغ مع باقي الجسم، مستعيناً بمواد كيميائية تتنقل من خلية عصبية إلى أخرى. ويتم إنتاج هذه المواد الكيميائية، التي تسمى مرسلات عصبية، في الدماغ باستخدام العناصر الغذائية التي نتناولها. وأكثر المرسلات العصبية حساسية تجاه النظام الغذائي لكل فرد، وأشدها تأثيراً في الحالة المزاجية هي "سيروتونين" و"نوريبينيفرين" و"دوبامين"، هاتان الأخيرتان تعتبران من المواد الكيميائية التي تسهم في رفع درجة اليقظة لدى الإنسان، وتساعده على التركيز والتفكير وتحفزه، بينما الـ"سيروتونين" هو مادة مهدئة تسهم في القضاء على التوتر والضغط العصبي.

- أغذية تقضي على الاكتئاب:

من الأغذية التي تقضي على الاكتئاب نذكر سمك التونة، حيث بينت الأبحاث والدراسات المتعاقبة أن خمس الأشخاص المصابين بالاكتئاب يعانون نقصاً في فيتامين "بي 6". وطبعاً هذا ليس أمراً مفاجئاً، لأنّ

التونة قادرة على أن تزود الجسم بما يعادل 60 في المئة من حاجته اليومية إلى فيتامين "بي6". نذكر أيضاً الشوكولاتة السوداء، لأنّها تؤدي إلى إفراز مادة الـ"أندورفين" في الدماغ، وهي مادة تحفز الشعور بالمتعة، كما أنها تحتوي على "فينيل إيثيلامين"، وهو عنصر محفز. يقول العلماء، إن له علاقة بالشعور بالحبّ، حيث يوضحون أنّه كلما ارتفعت نسبة الكاكاو في الشوكولاتة، زاد تأثيرها الإيجابي والإحساس بالمتعة. لهذا، ربما ينبغي اختيار الشوكولاتة السوداء دائماً بدل الشوكولاتة المحلاة، التي تحتوي على الكثير من السكر المضاف. الحمص أيضاً واحد من هذه الأطعمة، ولأنّه غني بالبروتينات والألياف، فهو يساعد على تجنب تذبذب مستوى السكر في الدم، بحيث يجعل إفراز الغلوكوز في مجرى الدم بطيئاً، فما بالك إن علمنا أنّ الاكتئاب وتقلب المزاج، ينتجان في كثير من الأحيان عن سوء التحكم في مستوى السكر في الدم، وعدم استقراره في مستوى واحد؟ أما الجوز، وهو أيضاً واحد من هذه الأغذية، فيعتبر مصدراً مهماً لأحماض "أوميغا/ 3"، التي تساعد خلايا الدماغ والمرسلات العصبية التي تحسن المزاج على العمل والتنقل بشكل أفضل.

- أغذية مفيدة للصحة الجنسية:

ودائماً في إطار الحديث عن الأغذية التي تؤثر إيجاباً في مزاج المرء، هناك مجموعة من الأغذية يمكن تصنيفها على أنّها مفيدة على مستوى الصحة الجنسية للإنسان، ومنها الموز، لأنّه يحتوي على فيتامين "بي 6"، الذي يرفع مستوى السيروتونين في الدماغ، كما أنّه يحتوي على مادة تسمى "الكالويد بوفوتينين" وهي مادة تعتبر منشطة، وهناك أيضاً الفلفل الحار، والذي يحتوي على مادة تجعل القلب ينبض بنشاط أكبر، ما ينشط الدورة الدموية، بدليل أنّها تجعل الجسم ينشط ويفرز العرق. ونذكر أيضاً اللوز، وهو غذاء كثيراً ما يرتبط بالصحة الجيّدة لمنافعه العديدة، ومع ذلك فإنّ الكثيرين منا لا يعرفون أنّه يحتوي على مادة "بروستاغلاندين" المطلوبة من أجل إنتاج الهرمونات الجنسية. وأخيراً الفانيليا، والتي يقول العلماء إنهم اكتشفوا كونها تساعد في زيادة تدفق الدم في الأعضاء الحيوية في الجسم.

- أغذية تمتص الغضب:

وهناك مجموعة أخرى من الأغذية، دورها هو امتصاص الغضب ودعوة الجسم، وخاصة الأعصاب، إلى الاسترخاء وعدم التشنج، ومن هذه الأغذية نذكر البطيخ، تلك الفاكهة الكبيرة، الحمراء من الداخل، التي تسيل عصيراً لذيذاً تحتوي على مادتين هما "سيترولين" و"أرجينين"، وهما مادتان تعطبان عصارة الانطلاق داخل الجسم لإنتاج "أكسيد النيتريك"، وهو مركب يقوم بتهدئة وإرخاء والأوعية الدموية. نذكر أيضاً شاي الـ"جينسينغ"، الذي أثبت أنه علاج فعال ضد التوتر والضغط العصبي والشعور بالقلق. سمك السالمون أيضاً واحد من هذه الأغذية، لأنّه من أغنى أنواع السمك بأحماض "أوميغا/ 3" وهي ليست فقط مفيدة لبشرتك، بل أيضاً مفيدة للتخفيف من الاكتئاب والنزعة العدائية والعنف.

- أغذية لمزيد من اليقظة:

هل نعرف أن هناك أطعمة تبقينا مستيقظين أكثر من غيرها من الأطعمة؟ الليمون (الليمون الحامض) مثلاً له استعمالات كثيرة، فهو مضاد للربو ومحفز لعمل الكبد، لكنّه أيضاً منعش ويساعد على الاستيقاظ والتركيز. لهذا ينصح العلماء باستنشاق رائحة الليمون أو زيت قشوره أو شرب عصيره، لا غرابة إذن إن وجدنا معطرات الجو كلها تقدم واحداً برائحة الليمون. ومن الأطعمة المنعشة أيضاً، نذكر البروكولي والتفاح. فالبروكولي يحتوي على مادة الـ"بورورن"، وهي مادة تتدخل في إنجاز وظيفة التنسيق ما بين

العين وحركة اليد، وأيضاً في الانتباه والمذاكرة على المدى القصير. والأغذية الغنية بالـ"بورون" تسهم أيضاً في تقوية العظام وفي ضبط مستوى السكر في الدم. أمّا التفاح، فقد أثبتت تجارب حديثة، أنّه يحمي الدماغ من فقدان الذاكرة. وأخيراً، نذكر البرتقال، والذي يحتوي على فيتامين "سي"، هذا الفيتامين الشهير جدّاً بفوائده الكثيرة، واليوم يمكن أن نضيف إليها قدرته على مكافحة التعب والإرهاق، وإبقاء الذهن متيقظاً.