

## اجعل طعامك طريق لتحسين مزاجك



هل تعلم أنّ غذائك يستطيع أن يضعك إمّا في مزاج جيّد أو مزاج سيء، لماذا بعض مَن يتبعون أنظمة غذائية معيّنة قد يصابوا بالاكتئاب؟ إنّ تغيير النظام الغذائي من شأنه أن يحدث تغييرات في البنية الكيميائية والفسولوجية للدماغ والتي يمكن أن تؤدّي إلى تغيير السلوك، إذاً كيف يتم تحسين المزاج بالأطعمة؟

تحسين المزاج بالأطعمة

لا تمتنع عن تناول الكربوهيدرات

العلاقة بين الكربوهيدرات والمزاج تتمثل في (التربتوفان Tryptophan) يتحوّل في الدماغ إلى مركب كيميائي يُسمّى (إتش تي بي-5) (5-HTP tryptophan-Hydroxy) الذي يتحوّل بدوره إلى (السيروتونين ومستويات، والنوم، الشهية لتنظيم وضروري neurotransmitter العصبية النواقل أحد وهو serotonin) الألم والمزاج، والأطعمة التي تزيد من نسبته السمك وفيتامين D، إذاً علينا ألا نمتنع عن تناول الكربوهيدرات لكن بطبيعة الحال كلّ شيء نافع يزيد عن الحدّ المسموح يصبح ضار.

الحصول على المزيد من أوميغا 3 (الأحماض الدهنية)

في السنوات الأخيرة لاحظ الباحثون أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 غير المشبعة (الموجودة في الأسماك الدهنية، وبذور الكتان، والجوز) قد تساعد في الحماية من الاكتئاب، هذا أمر منطقي من الناحية الفسيولوجية لأنّها تؤثر على المسارات العصبية في الدماغ، وهناك فوائد صحّية أُخرى لتناول السمك عدّة مرات في الأسبوع فمن المفيد تناول ثلاث حصص من السمك في الأسبوع وبالتالي يمكننا تحسين المزاج بالأطعمة.

## تناول الإفطار المتوازن

تناول الإفطار بشكل منتظم يؤدّي إلى تحسن المزاج إلى جانب تحسين الذاكرة واكتساب المزيد من الطاقة على مدار اليوم، والشعور بالهدوء وعلى العكس فعدم تناول الإفطار يؤدّي إلى التعب والقلق والخمول.

ما الذي يجعل وجبة فطورك جيّدة؟

الألياف والمغذيات وبعض البروتينات الخالية من الدهون والدهون الخفيفة والنشويات والحبوب الكاملة من خلالهم يمكنك تحسين المزاج بالأطعمة.

## نظام إنقاص الوزن (البطيء)

وجد الباحثون من مركز الدراسات الصحّية في «سياتل» وجود علاقة قوية بين الاكتئاب والسمنة، وانخفاض مستويات النشاط البدني، وارتفاع كمية السعرات الحرارية وكان مرتبطاً مع انخفاض الاكتئاب كميات من النشاط البدني المعتدل، فنظام غذائي سريع والامتناع عن السعرات الحرارية والكربوهيدرات يمكن أن يأتي بنتيجة عكسية لذا عليك اتباع نظام غذائي منخفض الدهون تأكد أنّه يشمل على الأوميغا 3 الموجودة في السمك والبيض والجوز وزيت الكانولا وبذر الكتان.

هل تعرف ما فائدة حمية البحر الأبيض المتوسط حمية البحر الأبيض المتوسط:

نظام متوازن ونمط تناول الطعام الصحّي الذي يتضمن الكثير من المكسرات والفاكهة والخضروات الخضراء الداكنة والحبوب والبقول والأسماك ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وكلّها مواد غذائية هامة لها علاقة بمنع الاكتئاب، وقد أثبتت دراسة أسبانية حديثة أن معدلات الاكتئاب تزداد عند الرجال المدخنين والنساء خاصّة منخفضي النشاط البدني ذلك أيضاً مؤشر على انخفاض نسبة حمض الفوليك.

يجب الحصول على كمية كافية من فيتامين D

فيتامين D يزيد من مستويات السيروتونين في الدماغ ولكن هناك فروق فردية تحدّد مقدار فيتامين D عند كلّ شخص وذلك على أساس (المكان الذي تعيش فيه، والوقت من السنة، نوع الجلد، ومستوى التعرّض لأشعة الشمس) لاحظ باحثون من جامعة تورنتو أن الأشخاص الذين كانوا يعانون من الاكتئاب، وخاصّة مَن يعانون من الاضطرابات العاطفية يميلون إلى التحسّن المزاجي بزيادة مستويات فيتامين D في الجسم، إذا يجب عليك الحصول على نحو 600 (وحدة دولية) من فيتامين D يومياً من الغذاء إذا كان ذلك ممكناً.

فيتامين D موجود في هذا الطعام

(زيت كبد الحوت) (ملعقة طعام) = 1360 وحدة عالمية (سلمون مطبوخ) (ثلاثة ونصف أونس) = 360 وحدة عالمية. (سمك مكاريل) (ثلاثة ونصف أونس) = 345 وحدة عالمية (تونة معلبة بالزيت) (ثلاثة أونس) = 200

وحدة عالمية. (سردين معلب بالزيت) (واحد وخمس وسبعون أونصة) = 250 وحدة عالمية (حليب مطعم بالفيتامين (بأنواعه) (كوب واحد) = 98 وحدة عالمية.

### اختر الأغذية الغنيّة بالسيلينيوم

يستطيع 200 ميكروغرام في اليوم لمدة سبعة أسابيع من الحصول على الأغذية الغنيّة بالسيلينيوم في تحسين حالات الاكتئاب الخفيفة والمتوسطة وفقاً لدراسة من جامعة تكساس، وذكرت دراسات سابقة أيضاً وجود علاقة بين قلة السيلينيوم والاضطرابات المزاجية أو المزاج المكدر الأطعمة الغنية بالسيلينيوم مثل:

المأكولات البحرية (المحار، والسردين، والسلطعون وأسماك المياه المالحة، وأسماك المياه العذبة).

### المكسرات والبذور (خاصّة الجوز البرازيلي)

اللحوم الخالية من الدهون (لحم البقر العجاف، والدجاج بدون جلد، لحم الديك)

الحبوب الكاملة (الحبوب الكاملة والمعكرونة، الأرز البني، والشوفان... إلخ).

### الفاول/ البقوليات

منتجات الألبان قليلة الدسم

لا تبالغ في تناول الكافيين

يعتقد بعض الناس أنّ الكافيين له فوائد تتعلق بـ(تحسين المزاج بالأطعمة) هذا خطأ حيث أنّه يزيد من تفاقم الاكتئاب (وإذا كان الكافيين يقيك مستيقظاً في الليل فهذا يمكن أن يؤثر بالتأكد على المزاج في اليوم التالي) يمكن محاولة الحدّ أو القضاء على الكافيين لمدة شهر أو نحو ذلك لمعرفة ما إذا كان سيتحسن المزاج.

ملاحظة :

بعض الأشخاص يلجأون لتناول الشوكولاته لتعديل مزاجهم، هل هذا صحيح؟ هذا غير صحيح حيث أثبتت الدراسات التي قام بها (Parker Brotchie) أستاذاً الطب النفسي في جامعة نيو ساوث ويلز، أستراليا، أنّ على الرغم من شعبية الشوكولاته كونها منبه وتساعد على الارتخاء ومنشط جنسي واستخدامها كمضاد للاكتئاب فإنّها لا تدعي كونها محسّن مزاجي لحظي أي أنّ فوائدها سريعة الزوال بل وقد تأتي بنتائج عكسية تماماً في بعض الأحيان فلا بدّ وأن نعلم أنّ الشوكولاته ليست مضاد للاكتئاب.