



می‌دانید تغذیه نامناسب چه صدماتی به جسم و روان وارد می‌کند؟

تغذیه موضوع بسیار مهمی است؛ آن قدر که می‌تواند بر جسم و ذهن هم تأثیرگذار باشد. خوردن هر ماده غذایی با حس خاصی توأم است؛ حسی که باتوجه به عوامل مختلف و همچنین نوع مزاج و طبع هر کس باعث خشنودی یا ناخشنودی او می‌شود.

تغذیه موضوع بسیار مهمی است؛ آن قدر که می‌تواند بر جسم و ذهن هم تأثیرگذار باشد. خوردن هر ماده غذایی با حس خاصی توأم است؛ حسی که باتوجه به عوامل مختلف و همچنین نوع مزاج و طبع هر کس باعث خشنودی یا ناخشنودی او می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، انتخاب تغذیه درست چیزی است که باید از کودکی آموزش داده شود و داشتن الگوی مناسبی برای تغذیه با توجه به شرایط سنی هر فرد در خانواده شکل می‌گیرد.

اغلب شاهد آن هستیم که در یک خانواده بیشتر افراد دچار اضافه وزن هستند و عادات غذایی نامناسب آنها چنین چیزی را رقم زده است. حتی نوع خرید مواد غذایی هم در میزان پایداری افراد به ادامه رژیم غذایی درست مؤثر خواهد بود. وقتی انواع تنقلات و نوشابه‌ها؛ گازدار و شیرینی در خانه فراهم باشد رژیم گرفتن و نخوردنشان هم سخت‌تر است.

اما چطور باید مصرف مواد غذایی ناسالم را تا حد امکان تقلیل داد و رژیم غذایی نامناسب باعث چه خطراتی خواهد شد؟ برای آگاهی یافتن بیشتر از این مطالب با دکتر پیام فرحبخش- متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی- گفت‌وگو کرده‌ایم.

توجه به تغذیه

این روزها بیشتر ما به فکر درست غذا خوردن، مصرف سبزیجات و لبنیات به جای تنقلات و فست‌فودها و چگونگی رعایت آن هستیم. ضمن اینکه حجم بالایی از آگهی‌ها تبلیغاتی هم به چگونگی لاغر شدن، داشتن اندام مناسب به وسیله انواع و اقسام وسایل و رژیم‌ها و شیوه‌ها؛ مختلف اختصاص دارد. اما معمولاً نتیجه چندان از این همه تصمیم‌ها و راه‌ها؛ حل‌ها؛ مختلف حاصل نشده و هنوز تعداد افرادی که اضافه وزن دارند هم چندان کم نشده است.

بسیاری از افرادی که با وزن بالا به پزشک مراجعه می‌کنند افرادی هستند که می‌خواهند وزنشان کم شود، چون این موضوع واقعا آزارشان می‌دهد. حتی علت افزایش وزن خود را اختلالات خلقی می‌دانند. مثلاً بعضی افراد که برنامه غذایی مشخص و منظمی ندارند به دلایل مختلف شام و ناهارشان را حذف می‌کنند، گاهی بی‌اشتها هستند و بعضی اوقات هم (باتوجه به شرایط روحی مختلف) به شدت به غذا خوردن رو می‌آورند.

این اشخاص معمولاً عصبی هستند و در واقع می‌توان گفت زمان کمی را به خود اختصاص می‌دهند و دائم خودشان را فدای کار، خانواده، دوستان، بچه‌ها و... می‌کنند. همچنین چون توجه زیادی به خودشان ندارند در نتیجه به سلامتی تغذیه هم اهمیتی نمی‌دهند. همین موضوع باعث چاقی و اضافه‌وزن آنها می‌شود و سلامتشان را به خطر می‌اندازد. این موضوع باعث می‌شود خود را کاملاً ناتوان احساس کنند، ضعیف و شکننده شوند و به همین دلیل علاوه بر مشکلات تغذیه‌ای مشکلات دیگری هم داشته باشند و به مشاور روانپزشکی مراجعه کنند.

ارتباط خلق و خو با تغذیه

ذهن و روان انسان، چگونگی عملکردش و ارتباط آن با خلق و خو روند بسیار پیچیده‌ای دارد. در واقع خود انسان هم موجود بسیار پیچیده و پر رمز و راز است. البته خلق و خوی ما تحت تأثیر هورمون‌ها؛ مختلف قرار

دارند. چند میانجی یا واسطه عصبی باعث تغییر در خلق و خو می‌شوند؛ مانند نورویونفرین، دوپامین و سروتونین. هنگامی که بین این واسطه‌ها و عصبی تعادل برقرار باشد شخص در وضعیت طبیعی قرار دارد اما وقتی تعادل آنها به هم بخورد فرد دچار خشم، اضطراب، افسردگی و زودرنجی می‌شود.

تغییر خلق و خو در ارتباط با مواد غذایی گاهی برای مدتی کوتاه و در بعضی مواقع هم طولانی و ادامه‌دار است. ولی عادات نامناسب غذایی معمولاً یک‌شبه به‌وجود نمی‌آیند و اغلب ریشه در کودکی ما دارند. اگر خودمان را عادت بدهیم که هر وقت احساس ضعف می‌کنیم و به‌نظرمان می‌آید قند خونمان پایین است، مواد شیرینی مثل نوشابه‌ها، گازدار، بستنی یا انواع شیرینی بخوریم، قند خونمان به‌سرعت بالا می‌رود و بعد از مدتی هم به‌سرعت پایین می‌آید.

وقتی هم قند خون به‌سرعت پایین می‌آید امکان دارد زودتر عصبی شویم، ضربان قلب مان تندتر بزند یا پرخاشگر شویم. اما اگر عادت کنیم هنگام گرسنگی از کربوهیدرات‌های حاوی فیبر استفاده کنیم کمتر دچار نوسانات شدید در قند خون، خلق و خو و رفتارهایمان می‌شویم. از مواد غذایی که حاوی کربوهیدرات‌های حاوی فیبر هستند می‌توانیم به غلات کامل، جو دوسر، سیب‌زمینی، برنج، قهوه‌ای، حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها اشاره کنیم. البته بهترین منابع حاوی فیبرها؛ سیوس برنج، گندم و جو، عدس، نخود، انواع لوبیا، سیب، گلابی، زردآلو، گریپ‌فروت، موز، هلو، پرتقال، کلم بروکلی، هویج، سیب‌زمینی و پیاز هستند.

عصبی نشویم !!

تأثیر تغذیه بر سلامت ذهن و جسم به‌حدی است که مصرف بالای بعضی مواد غذایی باعث می‌شود کم‌حوصله، حساس و زودرنج یا پرخاشگر و عصبی شویم. مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها علاوه بر اینکه سلامت ما را به خطر می‌اندازد ما را عصبی و بی‌حوصله‌تر هم می‌کند.

استفاده بیش از حد خوراکی‌هایی مثل چیپس و پفک، پیتزا، سوسیس و کالباس و انواع فست‌فود استفاده و نوشابه‌های گازدار هم علاوه بر اینکه سودا را در خون ما افزایش می‌دهد باعث می‌شود خون غلیظ‌تر و تیره‌تر شود. حتی ممکن است خواب ما را هم پریشان و ناآرام کند.

ولی بعضی مواد غذایی تولید خون را بیشتر می‌کنند؛ مثلاً حرارت بدن افرادی که زیاد گوشت گوسفند یا چربی و شیرینی مصرف می‌کنند بیشتر می‌شود. ضمن اینکه افراد با مصرف بیش از حد اینگونه مواد غذایی دچار افزایش خشم و عصبانیت‌ها، غیرقابل کنترل می‌شوند که ممکن است حتی مخاطراتی هم به‌دنبال داشته باشد.

ما با تغییر در عادات غذایی و انتخاب تغذیه سالم می‌توانیم مشکلاتمان را برطرف یا در مواردی نیز از دارو استفاده کنیم. البته شاید گاهی هم احتیاج به مشاوره با متخصص داشته باشیم تا از انتخاب درست برنامه غذایی مطمئن شویم.

مواد غذایی آرامش‌بخش

با توجه به اینکه بعضی از اسیدها، آمینو اسیدها، برای واسطه‌ها یا میانجی‌های مغزی می‌شوند می‌توانند احساس شادمانی را در ما بیشتر کنند. براساس هرم غذایی (هرمی متشکل از تمام مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل پروتئین‌ها، میوه‌ها و سبزیجات، لبنیات، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها) یک فرد باید حدود نیمی از انرژی خود را از کربوهیدرات‌ها دریافت کند. او می‌تواند 40 درصد از این انرژی را از میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوبات به‌دست بیاورد و فقط 10 درصد آن را از طریق نان، برنج سفید، شکر، شیرینی، نوشابه، شربت، مربا، ژله و کیک تأمین کند.

معمولاً افراد با چنین تغذیه‌ای خلقی پایدار و آرام‌تر خواهند داشت چون تعادل هورمون‌های عصبی

به ZWNJ& هم نمی ZWNJ& خورد.

پروتئین ZWNJ& ها هم منبع مهمی از تأمین انرژی هستند. هر چقدر پروتئینی که مصرف می ZWNJ& کنیم خواص بیولوژیکی مطلوب ZWNJ& تری داشته باشد، بیشتر به ساخت واسطه ZWNJ& ها یا میانجی ZWNJ& های هورمونی مغز ما کمک می ZWNJ& کند و باعث می ZWNJ& شود خلق و خوی بهتری داشته باشیم.

بهترین منابع پروتئینی برای ما سینه مرغ یا بوقلمون، ماهی و غذاهای دریایی، گوشت گوساله، تخم ZWNJ& مرغ، ماست و شیر کم ZWNJ& چرب، شیر سویاهای غنی شده و حبوبات (لوبیا، عدس و سویا) است.

اسیدهای چرب امگا-3 هم یکی دیگر از منابع مهم تغذیه هستند که بیشتر در منابع غذایی دریایی یافت می ZWNJ& شوند؛ مثل ماهی قزل ZWNJ& آلا، ماهی سالمون، ماهی آزاد و ماهی تن. این مواد می ZWNJ& توانند مانع بروز افسردگی شوند، حتی امروزه ثابت شده مصرف اسید ZWNJ& های چرب امگا-3 به مقابله با افسردگی کمک می ZWNJ& کند و افراد افسرده علاوه بر داروهای خود می ZWNJ& توانند از امگا-3 هم استفاده کنند.

تحقیقات نشان می ZWNJ& دهد که مصرف ویتامین B12 و دی ZWNJ& در بهبود اختلالات خلقی مؤثر است. چون باعث افزایش سطح سروتونین (میانجی یا واسطه عصبی مرتبط با خلق و خو) در بدن می ZWNJ& شود. ویتامین دی برای افراد مبتلا به افسردگی ZWNJ& های فصلی هم مؤثر است. از مواد غذایی حاوی ویتامین دی می ZWNJ& توان به ماهی ZWNJ& های سالمون، ساردین، شیر، زرده تخم ZWNJ& مرغ، قارچ و کره مارگارین اشاره کرد. ضمن اینکه قرار گرفتن در معرض نور خورشید بیش از هر ماده غذایی دیگری در تأمین ویتامین دی مؤثر است.

خانواده ویتامین B12 و B9؛ هم از جمله ویتامین ZWNJ& های مهم در رابطه با خلق و خو هستند؛ اسید فولیک و ویتامین ZWNJ& B12. چون این ویتامین ZWNJ& ها در ساخت سروتونین که بر خلق ما تأثیر مثبتی دارند نقش مهمی بازی می ZWNJ& کنند.

منابع غذایی حاوی اسید فولیک شامل غلات کامل، عدس، لوبیای چشم بلبلی، سویا، ترب سبز، اسفناج، خردل، هویج، کلم بروکلی، تخمه آفتابگردان، سیبوس گندم، پرتقال، توت فرنگی، شاتوت، گل ZWNJ& کلم، ذرت، نان سیبوس ZWNJ& دار و پاستا با غلات کامل است.

ارتباط تغذیه با خلق خوش

اگر بخواهیم سبک زندگی ZWNJ& مان را به ZWNJ& گونه ZWNJ& ای تغییر دهیم که خلق و خوی بهتر و آرام ZWNJ& تری داشته باشیم، یکی از راه ZWNJ& هایش توجه بیشتر به تغذیه است؛ مثلا وعده ZWNJ& های غذایی خود را طوری تنظیم کنیم که هر 3-4 ساعت وعده غذایی سبکی داشته باشیم تا دچار افت قند خون نشویم زیرا باعث تشدید حالات عصبی می ZWNJ& شود. بنابراین ما حتما باید 3 وعده غذایی اصلی سبک به علاوه 3 میان وعده سبک در کنار آن داشته باشیم.

البته انجام حرکات ورزشی هم بسیار مؤثر است. چون باعث می ZWNJ& شود سطح مواد شیمیایی به نام اندورفین که احساس نشاط و شادی به ما می ZWNJ& بخشد در بدن ما افزایش پیدا کند و گردش خون در بدن بهبود یابد و به این ترتیب مغز هم اکسیژن بیشتری دریافت کند. ضمن اینکه باعث کاهش اضطراب، تنش، استرس و افسردگی در شخص می ZWNJ& شود. بدین ZWNJ& ترتیب ورزش و نرمش منظم باعث می ZWNJ& شود احساس بهتری داشته باشیم. وقت گذاشتن با دوستان، آشنایان و اعضای خانواده یکی از مواردی است که می ZWNJ& تواند در چگونگی خلق و خوی ما بسیار مؤثر باشد. در واقع اگر ما به سلامت جسم و ذهن خودمان اهمیت می ZWNJ& دهیم باید حتما زمانی را به معاشرت، استراحت و فراغت اختصاص دهیم. در غیراین صورت، خستگی باعث می ZWNJ& شود اغلب عصبی و بی ZWNJ& حوصله باشیم و کم ZWNJ& کم فراموش کنیم تمام طول هفته را برای چه هدفی درکار و تلاش و تکاپو هستیم.

ضمن اینکه اگر خلق و خوی آرام و متعادلی نداشته باشیم قطعاً نمی ZWNJ& توانیم به خوبی از پس وظایف ZWNJ& مان برآیم یا ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنیم. توجه به وعده ZWNJ& های غذایی و چگونگی غذا خوردن هم نکته بسیار مهمی است که حتما باید به آن دقت داشته باشیم. بنابراین بهتر است زمان مشخصی را برای وعده ZWNJ& های غذایی خود انتخاب کنیم. هنگام غذا خوردن عجله نکنیم و استرس و هیجان را به حداقل برسانیم. چون تند غذا خوردن تأثیر منفی بر خلق ZWNJ& و خو و گوارش ما خواهد داشت.

خوردن یک فنجان قهوه یا یک لیوان چای در طول روز هم باعث تمرکز بیشتر ما می‌شود؛
بیشتری هم به دنبال خواهد داشت.