

تأثیر تغذیه بر خلق و خو



رابطه ی تغذیه و خلق و خو از جمله موضوع های جذاب و پیچیده ی علم تغذیه است که تا کنون کمتر مورد بحث و ارزیابی قرار گرفته است. در آغاز سخن شاید بهتر باشد تعریفی از خلق و خو ارائه دهیم...

رابطه ی تغذیه و خلق و خو از جمله موضوع های جذاب و پیچیده ی علم تغذیه است که تا کنون کمتر مورد بحث و ارزیابی قرار گرفته است. در آغاز سخن شاید بهتر باشد تعریفی از خلق و خو ارائه دهیم:

خلق عبارت است از هیجانی مستمر که به طور ذهنی احساس می شود و نمونه های آن شامل افسردگی، خشم، رضایت، هوشیاری و آرامش است.

خلق و احساسات فقط از طریق گزارش خود فرد قابل بررسی می باشد. مطالعات نشان می دهند که خلق و انتخاب غذا اثرات متقابلی بر هم دارند. خلق و احساسات می توانند از طریق اثرات فیزیولوژیکی بر انتخاب غذا اثر گذارند. از سوی دیگر تغییر خلق ممکن است نتیجه ی انتخاب غذا باشد. همچنین عوامل دیگر مانند: مسائل اجتماعی و فرهنگی، در دسترس بودن یک غذای خاص، تجربه قبلی ناشی از خوردن غذا، مکان و موقعیتی که در آن غذا می خوریم و بوی یک غذای لذیذ، همه می توانند در انتخاب غذا اثر بگذارند. وجود چرخه ی خواب و بیداری و ریتم بیولوژیکی، تفسیر اثرات غذا را پیچیده می کنند.

یک ریتم شبانه روزی بیولوژیکی معمولی می تواند به صورت زیر باشد:

8 تا 10 صبح: حداکثر هوشیاری و بهترین زمان برای به خاطر سپردن مطالب در حافظه کوتاه مدت است.

12 تا 13 ظهر: احساس خواب آلودگی نیم روزی به وجود می آید.

بعد از ظهر: بهترین زمان برای یاد گیری و به خاطر سپردن مطالب در حافظه بلند مدت می باشد.

5 تا 7 بعد از ظهر: بهترین زمان برای فعالیت بدنی و ورزش است.

11 شب: معمولاً خواب آلودگی به حداکثر خود می رسد.

3 تا 5 صبح: خواب عمیق وجود دارد.

وجود این نوع ریتم باعث می شود که بعضی از افراد خلق مناسب را در صبح و برخی دیگر این حالت را در شب داشته باشند.

مواد مغذی مختلفی روی خلق اثر دارند که به اختصار به برخی اشاره می شود:

کربوهیدرات

طبق نظریه ی موجود، مصرف کربوهیدرات باعث تولید نروهورمون سروتونین در مغز می شود که عملکرد آن تنظیم خواب، تقویت خلق و رهایی از افسردگی است. تریپتوفان اسیدآمینه ای است که پیش ساز سنتز سروتونین است و برای ورود به مغز با بقیه ی اسیدهای آمینه مشابه رقابت می کند.

با افزایش دریافت کربوهیدرات مقدار بیشتری تریپتوفان توسط آنزیم تریپتوفان هیدروکسیلاز در مغز به سروتونین تبدیل می شود. مطالعات نشان می دهند که افراد 14 الی 30 دقیقه پس از دریافت کربوهیدرات احساس انرژی پیدا می کنند در حالی که دو ساعت بعد به دلیل رهایی انسولین و کاهش سطح گلوکز خون احساس خستگی می کنند. همچنین در مطالعه ای که به مدت 9 روز انجام شد دریافت اندک کربوهیدرات منجر به افزایش پرخاشگری و افسردگی شد. این نتایج می تواند هشدار برای افرادی باشد که جهت

کاهش وزن نان ، برنج و سایر غذاهای پرکربوهیدرات را از رژیم غذایی خود حذف می کنند.

از سوی دیگر مشاهده شده است که در برخی اختلالات نظیر سندرم پیش از قاعدگی، مصرف شکلات و غذاهای شیرین و پرکربوهیدرات، بالا می رود. شکلات حاوی کاکائوی تیره دارای مواد فعال شبه دارویی نظیر آناندآمیدیس، تتوبرومین، تیرامین، فیل ایل آمین، کافئین و همچنین منیزیم است که موجب اشتیاق و بروز اثرات خوشایندی در مغز افراد می شود.

تاثیر گلوکز خون بر خلق

گلوکز پلا سما توسط عوامل متعدد هورمونی و عصبی هر روزه در محدوده ی بین 72 تا 144 حفظ می شود در صورتی که سطح گلوکز خون زیر 50 باشد و علائم ایجاد شده پس از مصرف کربوهیدرات بر طرف شود، فرد دچار هیپوگلیسمی است. این علائم شامل تعریق ، رنگ پریدگی، تپش قلب، اضطراب، تحریک پذیری، گرسنگی، تهوع و استفراغ، سردرد و خستگی یا خواب آلودگی، گیجی، تاری دید، رفتار غیر طبیعی، فراموشی و اختلال درک هستند. برخی محققین علت بروز رفتار های جنون آمیز را به هیپوگلیسمی نسبت داده و ذکر کرده اند که گلوکز خون در این افراد کاهش بارزی داشته است آنان همچنین متوجه رهایی سطح بالای از انسولین شده اند. البته این نتایج از سوی بعضی دیگر از محققین مورد قبول واقع نشده است و آن ها معتقد هستند که برای اثبات این نظریه باید سطح گلوکز خون این افراد در لحظه ی ارتکاب مورد ارزیابی قرار گیرد.

بعضی ویتامین ها و مواد معدنی به صورت مستقیم روی خلق و احساسات موثر هستند که می توان به موارد زیر اشاره نمود:

فولیک اسید

پژوهشگران دریافته اند که کمبود فولات باعث بروز نشانه های افسردگی می شود و یک سوم تا یک دوم افراد مبتلا به اختلالات روانی در معرض کمبود فولات قرار دارند. معمولا نشانه های روان شناختی عصبی کمبودهای فولات و ویتامین B12 به طور قابل ملاحظه ای مشترک هستند ولی گفته می شود که تاثیر کمبود ویتامین B12 روی اعصاب محیطی و کمبود فولات بیشتر روی عملکرد مغز است. از نشانه های روانی این دو کمبود می توان موارد زیر را ذکر کرد:

اختلالات خلقی، واکنش های روان پریشانه نظیر توهم و نادرست انگاری، گیجی، سردرگمی، رفتار خشونت آمیز، خستگی، فرسودگی، بی خوابی ، کاهش توانایی در تمرکز، گفتارهای نامربوط، اختلالات شدید در به یاد آوری وقایع اخیر و تغییرات سریع بین فقدان علاقه و هیجان.

تعیین مقادیر ویتامین و فولات در افرادی که دچار اختلالات خلقی و افسردگی هستند و به درمان پاسخ ضعیف می دهند، ضروری است.

تیامین

در متابولیسم انرژی در مغز و متعادل کردن احساسات نقش دارد و از سیستم عصبی حمایت می کند. پژوهشگران دریافته اند که با بهتر شدن وضع ویتامین، وضعیت خلق نیز بهتر می شود. از سوی دیگر کمبود تیامین منجر به خستگی، احساس تنبلی و کاهش اعتماد به نفس می شود.

آهن

کمبود آهن باعث بروز خستگی و کاهش انگیزه برای انجام فعالیت های روزانه می شود. مشاهده شده است افراد مبتلا به فقر آهن علائم افسردگی و اضطراب نشان می دهند.

روی

طی یک پژوهش مشخص گردید میزان غلظت روی سرم در افراد افسرده مثل مقادیر سرمی افراد سالم بود. از سوی دیگر، طی مطالعه ای مشاهده شد که دریافت عنصر روی در رژیم غذایی افراد افسرده حدود نصف دریافت افراد سالم بوده است.

منابع غذایی امگا 3

اسیدهای چرب امگا3

اسيدهاي چرب امگا 3 در فرايند يادگيري و شناخت نقش دارند. مكممل ياري با اسيدهاي چرب امگا 3 با كاهش عصبانيت، افسردگي و اضطراب همراه بوده است. همچنين نشانه هاي كمبود اين اسيدهاي چرب در كودكان مبتلا به بيش فعالي مشاهده شده است.

دريافت اندك چربي هاي غيراشباع چند گانه با افزايش خطر تمايل به خود كشي ارتباط داشته است.

اسيد آسكوربيك(ويتامين C)

در برخي سطوح پايين ويتامين C سرم خون با سطح پايين عملكرد مغزي و فرآيندهاي شناختي همراه بوده است.