



تغذیه ناسالم ریشه در مشکلات روحی و روانی دارد

وقتی از تغذیه سالم سخن به میان می آید، آنچه در ذهن تداعی می شود مصرف سبزیجات و میوه ها، دریافت کافی کلسیم و شیر و لبنیات و دریافت پروتئین ها و ویتامین هاست.

سلامت نیز : وقتی از تغذیه سالم سخن به میان می آید، آنچه در ذهن تداعی می شود مصرف سبزیجات و میوه ها، دریافت کافی کلسیم و شیر و لبنیات و دریافت پروتئین ها و ویتامین هاست. در این میان آنچه کمتر به آن توجه می شود این است که تغذیه سالم ارتباط تنگاتنگی با روان سالم دارد.

این درحالی است که بسیاری از ما از این رابطه دوسویه غافلیم. بیشتر کارشناسان پس از سال ها تحقیق و پژوهش اعلام کرده اند که منشأ بسیاری از مشکلات و بیماری های جسمی و روحی انسان روش نادرست زندگی اوست. بدیهی است که درمان بیماری ها هم فقط با تجویز چند دارو تکمیل نمی شود بلکه کلید اصلی درمان تغییر روش زندگی و رو آوردن به تغذیه سالم است.

روان شناسی تغذیه

بدون شک بین روح و جسم انسان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و همان طور که روح بر جسم تاثیر می گذارد، جسم هم روح را تحت الشعاع قرار می دهد.

در واقع آنچه به تقویت یا تضعیف روح می انجامد، جسم را هم قوی یا ضعیف می کند. در این زمینه سال هاست که تاثیر مسائل روانی بر تغذیه به اثبات رسیده است و این نکته تازه ای نیست که آنچه می خوریم روی روان تاثیر می گذارد. از طرفی روان ما به طور ناخودآگاه در انتخاب غذاها نقش دارد.

دکتر کوروش جعفریان متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران با بیان این مقدمه به خراسان می گوید: شاید با مثالی بتوان موضوع را بهتر توضیح داد. وقتی غذا را در محیط آرام و به دور از تنش صرف می کنیم، ممکن است بیش از همیشه بخوریم زیرا به اصطلاح اشتها باز می شود. گاهی اوقات بد غذایی بچه ها به دلیل عوامل محیطی است و زمانی که محیط پرنشاط و آرامی را برای بچه ها فراهم کنیم، خواهیم دید که بد غذایی خود به خود رفع می شود. گاهی منع فراوان از خوردن یک غذا یا اجبار به خوردن آن نتیجه عکس می دهد و فرد تمایل بیشتری به خوردن یا نخوردن آن غذای خاص پیدا می کند.

همچنین درباره #171نوگریزی غذایی؛" کودکان که شکایت بسیاری از والدین است، باید گفت تا سن 5 سالگی بیشتر بچه ها هر غذای جدیدی را می پذیرند اما از این سن به بعد سلیقه غذایی پیدا می کنند و هر غذایی را نمی خورند به همین دلیل است که غذاهای جدید را پس می زنند و در برابر مصرف آن مقاومت به خرج می دهند. به این ترتیب است که #171نوگریزی؛" پیش می آید و والدین را به دردسر بزرگی می اندازد. گفته می شود مسائل روحی و روانی روی این عارضه تاثیر مستقیمی دارد البته نمی توان نقش ژنتیک را نادیده گرفت.

خودشناسی و تغذیه

دکتر جعفریان با اشاره به این که وقتی بیماری جسمی رخ می دهد، علاوه بر جسم روح نیز آزرده می شود، تصریح می کند: اگر بدانیم مواد غذایی با جسم و روح ما چه می کند نسبت به آن چه می خوریم حساس تر می شویم، خویشتن داری به خرج می دهیم، روش زندگی خود را اصلاح و سعی می کنیم تغذیه سالمی داشته باشیم، به عنوان مثال بسیاری از افراد نمی دانند همان طور که بدن به ماده مخدر معتاد می شود، ممکن است به یک ماده غذایی هم معتاد شود. حتما افراد زیادی را دیده اید که تمایل شدیدی به خوردن شیرینی یا شوری یا ترشی دارند و نمی توانند از خوردن این مواد غذایی چشم پوشی کنند. این دسته از افراد بدون آن که بدانند به مصرف این مواد معتاد شده اند یعنی مغزشان در پاسخ به مصرف این مواد پاداش می دهد؛ بنابراین برای دریافت آن ها پاداش که همان احساس خوشایند پس از مصرف آن ماده غذایی است، دایم آن را مصرف می کنند. در موارد بسیاری تغذیه ناسالم ریشه در مسائل و مشکلات روحی- روانی دارد؛ همان طور که برای ترک مواد مخدر باید به مسائل روحی- روانی توجه کرد، برای فردی که مدت

ها رژیم غذایی ناسالمی داشته است هم باید مسائل روانی را در نظر گرفت. این متخصص تغذیه با تاکید بر این که به همین دلیل است که بسیاری از رژیم های غیرعلمی و فوری و کوتاه مدت نتیجه نمی دهد، تصریح می کند: ترک عادت ها یک شبه میسر نمی شود و محدودیت چند هفته ای یا چند ماهه نمی تواند در درازمدت به حفظ سلامت فرد کمک کند. واقعیت این است که در بیشتر رژیم های غیرعلمی، مسائل روحی- روانی نادیده گرفته می شود و یکی از دلایل ناموفق بودن این رژیم ها همین امر است.

در رژیم های علمی وابستگی فرد به شیرینی، نوشابه و دیگر مواد غذایی در طول زمان اندک اندک رفع می شود. در رژیم های علمی اصل بر این است که لازمه برخوردار بودن از تغذیه سالم، داشتن روان سالم است و در مقابل داشتن رفتار ناسالم و نادرست در همه زمینه ها از جمله در شیوه تغذیه ناشی از روان ناسالم است.

از سوی دیگر افرادی که اضافه وزن دارند و تحت تاثیر مسائل روحی- روانی، استرس و اضطراب قرار می گیرند، تمایل بیشتری به مصرف مواد غذایی پیدا می کنند. در بسیاری از موارد یکی از علل چاقی در افراد مسائل روحی و روانی است. به این ترتیب یکی از اولین راهکارها برای کنترل وزن در این افراد تقویت اراده است؛ به طوری که فرد بتواند در برابر خوردن مقاومت کند. مصرف مایعات فراوان، جایگزین کردن سبزیجات و میوه ها به جای مواد غذایی چرب و شیرین، کم کردن وابستگی به برخی مواد غذایی پرکالری در طول زمان، کاهش دادن مصرف مواد پر ادویه فرآوری شده و فست فودها، داشتن یک رژیم غذایی علمی با در نظر گرفتن شرایط روحی- روانی، گرفتن شرح حال دقیق از بیمار، در نظر گرفتن شرایط جسمی بیمار با ارزیابی های اولیه از جمله اقداماتی است که توصیه می شود. شاید ندانید که حتی مصرف روزانه آب تا چه حد روی روح و روان شما تاثیرگذار است.

ارتباط مصرف آب و عصبانیت

مصرف آب در روح و روان انسان تاثیرگذار است و افرادی که آب کمتری مصرف می کنند، عصبی تر هستند و استرس آن ها هم بیشتر است. سید مرتضی صفوی متخصص تغذیه با اشاره به این نکته به فارس می گوید: ۴۵ تا ۵۰ درصد از ترکیبات بدن را آب تشکیل می دهد و سوخت و ساز و فعل و انفعالات بدن هم از طریق آب انجام می شود.

مصرف ۸ تا ۱۲ لیوان آب در روز، سموم را از بدن خارج می کند. به همین علت است که اگر آب به اندازه کافی مصرف نشود تنظیم فعل و انفعالات بدن به هم می خورد و سوخت و ساز و سم زدایی به خوبی انجام نمی شود. صفوی درباره لزوم مصرف میوه و سبزی و تامین آب مورد نیاز بدن از این طریق توضیح می دهد: مصرف روزانه میوه و سبزی می تواند آب بدن را تامین کند و برخی از سبزی ها مثل کاهو از ۹۰ درصد آب تشکیل شده است. میوه های آبدار مثل هندوانه و خربزه هم در تامین آب بدن نقش دارد. به هر حال باید به میزان کافی آب مصرف کرد افرادی که به میزان کافی آب مصرف می کنند، در شرایط استرس زا بهتر عمل می کنند و اضطراب آن ها کاهش پیدا می کند.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: تغذیه ناسالم ریشه در مشکلات روحی و روانی دارد:..