

تاثیر غذا بر جسم و روح



غذا مانند دارویی است که بر جسم و روح ما اثر می‌گذارد. طبق نظریه زیست‌شناسان در انستیتو تکنولوژی ماساچوست بوستون، هیدرات‌های کربن مشتق از سبوس‌ها، تولید سروتونین (ماده شیمیایی که در بدن تولید می‌شود و ضدافسردگی است) را تحریک کرده و باعث افزایش تمرکز حواس و بهبود خواب می‌شود. بنابراین خوردن این هیدروکربن‌ها در شب مناسب‌تر است.

جام جم آنلاین: غذا مانند دارویی است که بر جسم و روح ما اثر می‌گذارد. طبق نظریه زیست‌شناسان در انستیتو تکنولوژی ماساچوست بوستون، هیدرات‌های کربن مشتق از سبوس‌ها، تولید سروتونین (ماده شیمیایی که در بدن تولید می‌شود و ضدافسردگی است) را تحریک کرده و باعث افزایش تمرکز حواس و بهبود خواب می‌شود. بنابراین خوردن این هیدروکربن‌ها در شب مناسب‌تر است.

در نقطه مقابل از آنجا که دوپامین، نور آدرنالین و نوراپی نفرین در پی مصرف فرآورده‌هایی که حاوی مقدار زیادی پروتئین حیوانی (گوشت و ماهی) هستند افزایش می‌یابد.

به همین دلیل مصرف این‌گونه غذاها در صبحانه و ناهار مناسب‌تر است البته بهترین حالت برای بدن، حفظ تعادل نسبی میان سروتونین و دوپامین است. برقراری چنین تعادلی، با تغذیه متناسب و متنوع و زندگی متعادل امکان‌پذیر است.

برای اجتناب از بیخوابی و بد خوابی باید سعی کرد تا حد امکان در طول روز در معرض روشنایی طبیعی قرار گرفت.

بهتر است غذاهای پروتئینی مانند پنیر، تخم‌مرغ، ماهی و لوبیا در صبح و غذاهای محتوی هیدرات کربن مانند سیب زمینی و برنج سبوس‌دار در شب مصرف شود و از نوشیدن مواد کافئین‌دار در شب پرهیز کرد.

ثابت شده مواد غذایی که حاوی پروتئین است به دلیل داشتن اسیدهای آمینه به عنوان مواد هدایت‌کننده علامت‌های عصبی در بین سلول‌های مغزی و دیگر سلول‌های بدن عمل می‌کند. خواص مختلف اسیدهای آمینه توجه دانشمندان قرن اخیر را به خود جلب کرده است.

عده‌ای از پزشکان و متخصصان معتقدند ملاتونین نیز نوعی غذای مغز است که باعث بهبود خواب و کاهش اضطراب و جلوگیری از فرسودگی بدن می‌شود. تیروکسین از خستگی مزمن، استرس و افسردگی جلوگیری می‌کند.

همچنین فنیل‌آلانین خاصیت ضد درد و تسکین‌دهنده دارد بنابراین کمبود اسیدهای آمینه باعث اختلالات جدی در سلامت می‌شود.

همان‌طور که موقع بروز بیماری‌های فیزیکی از قبیل سرماخوردگی، دل درد، کمردرد، سردرد، ناراحتی‌های گوارشی و... به پزشک مراجعه می‌کنیم، باید هنگامی که مبتلا به بیماری‌های روحی نیز می‌شویم، به روان‌شناس یا روانپزشک مراجعه کنیم.

چرا که با افزایش یا کاهش هریک از مواد شیمیایی مانند آدرنالین، نورآدرنالین، سروتونین، دوپامین و... بدن دچار اختلالاتی حتی مخرب‌تر از بیماری‌های فیزیکی می‌شود.

پروفسور الکساندر شاولس، در عرض 25 سال فعالیت علمی در مرکز تحقیقات بیوشیمی تاکوما در واشنگتن به بررسی رابطه بین مواد مغذی، عملکرد مغز و چگونگی رفتار پرداخته و درخصوص چگونگی تغذیه و ناراحتی‌های روحی، کتاب‌های بسیاری منتشر کرده است.

او موفق شده است نشان دهد رابطه‌ای مستقیم بین کمبود عنصر روی با بیماری آنورکسی و بولمی وجود دارد.

کمبود عنصر روی باعث بداشتهایی و تضعیف حس چشایی می‌شود. این ویژگی نزد خانم‌های باردار باعث پیدا کردن میل زیاد آنها به مواد خاصی می‌شود که آن را به اصطلاح وبار می‌نامند.

خانم‌های بین 12 تا 25 سال جزو اشخاصی هستند که خطر مبتلا شدن به آنورکسی و کمبود روی آنان را تهدید می‌کند، البته عامل این ناراحتی‌ها تغییرات هورمونی، رژیم غذایی و فشارهای روحی و جسمی است.

پروفسور شاولس معتقد است با این که کمبود عنصر روی در افراد مبتلا به آنورکسی موجب لاغری زیاد در این بیماران جوان می‌شود، ولی اختلال مغزی که به علت همین کمبود به وجود می‌آید، قدرت تشخیص را از آنان سلب کرده و این بیماران به رژیم غذایی خود

برای لاغر شدن ادامه می‌دهند.

پروفسور شاولس برای معالجه چنین بیمارانی برنامه مشخصی ارائه کرده که شامل تجویز عنصر روی، تغذیه متعادل و ورزش به میزان کافی و صحبت کردن با نزدیک‌ترین اشخاص بیمار می‌شود و نتیجه بسیار موفقی به همراه داشته است. اعتیاد به الکل نیز رابطه مستقیمی با کمبود عنصر روی و ویتامین B6 دارد.

الکل به نوبه خود مقدار زیادی از عنصر منیزیم موجود در بدن که خاصیت آرامبخشی دارد را مورد استفاده قرار می‌دهد.

مجموعه چنین مصرف پی‌درپی عناصر می‌تواند باعث بروز خشونت، آزدردگی، اضطراب و آشوب شدید و مشکلات در یادگیری در این افراد شود که با تغییرات در تغذیه و برقراری تعادل در مواد مورد نیاز بدن می‌توان این اختلالات را برطرف کرد.

مس عنصری زنانه نامیده می‌شود. وجود مقدار بیش از حد مس در بدن باعث می‌شود احساس ترحم و همبستگی و غمخواری در اشخاص افزایش یابد.

در صورتی که عنصر روی عنصر مردانه نامیده شده، چون وجود مقدار بیش از حد روی در بدن، فرد را مصمم در تصمیم‌گیری، فعال و سختکوش و مایل به رقابت می‌کند. این موضوع به هیچ وجه در معنی جدا کردن مردان از زنان نسبت بلکه گویای نمونه‌ای از صفات طبیعی درونی زنان و مردان است.

همچنین مقدار بیش از حد عنصر آهن اخلاقی تند و پرخاشگری در اشخاص که دارای متابولیسم سریع هستند را ایجاد می‌کند و در اشخاصی که متابولیسم آهسته دارند، احساس اقتدار و مسلط بودن را تقویت می‌کند.

همچنین کمبود سروتونین در مغز منجر به بیماری افسردگی می‌شود که با خوردن غذاهایی همچون ماکارونی و بوقلمون می‌توان از بروز این بیماری جلوگیری کرد.

قدرت حیات و نیروی ترمیمی در وجود ما وابسته به میزان انرژی مصرفی است. این مقدار انرژی شرط اساسی کارکرد صحیح جسم و روان ماست.

برای تولید این مقدار انرژی باید غذایی را که حاوی مقدار لازم مواد مغذی باشد مصرف کرد. علاوه بر نوع تغذیه که روی حالات روحی، روانی و جسمی ما اثر می‌گذارند میزان استراحت و ورزش نیز تاثیر بسزایی در عملکرد درست مغز دارد.

ضامن سلامت کامل، جسم و روحی سالم و هماهنگ همراه با تعادل است. عامل دیگری غیر از سوءتغذیه که بر عملکرد بدن اثر منفی می‌گذارد، تجمع عناصر سمی (توکسیک) مانند سرب، آلومینیوم و کادیوم در سلول‌ها و نسوج بدن است.

این‌گونه عناصر مانع کار سایر مواد که مورد نیاز آنزیم‌ها و مواد هدایت‌کننده در بدن است، می‌شوند. وقتی در تولید انرژی و کارکرد سلول‌های مربوط به اعصاب و سیستم ایمنی و هورمون‌های بدن اختلال به وجود می‌آید، مکانیسم ایمنی روانی رو به زوال رفته و شرایط را برای صدمات ناشی از استرس هموار می‌سازد.

بدن با سیستم ایمنی - دفاعی و سیستم تجزیه سموم معمولاً اقدام به دفع سمومی که چه از بیرون و چه از درون به بدن تحمیل شده‌اند، می‌نماید ولی این عمل تجزیه و تحلیل و دفع سموم، مستلزم انرژی و نیروی بسیاری است که در صورت ناتوانی و ضعف بدن در انجام این عمل، سمومی در بافت‌های بدن جمع می‌شوند، اغلب سموم داخلی به همراه سموم خارجی در درازمدت ایجاد مشکلات می‌کنند.

فقدان علائم بیماری در فرد به معنی برخورداری از سلامت کامل نیست، چون با تجمع سموم به مرور زمان در ابتدا نامتعادلی سطح مواد مورد نیاز بدن آشکار شده و بعد از مدت زمانی نسبتاً طولانی علائم بیماری مانند سرطان، رماتیسم، فشار خون و پوکی استخوان ظاهر می‌شود.

بدین سبب سیاست درمانی که فقط بر شناسایی علائم بیماری پایه‌گذاری شده باشد، قادر به استفاده از حداکثر سرمایه و کارایی خود نخواهد بود.

بنابراین روشن است که فقدان یا کمبود مواد مغذی و ویتامین‌ها در روحيات و روان ما تاثیر بسزايي دارند.

