

تغذیه و سلامت جسم و روان



تغذیه افراد پیوندی ناگستنی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی انسان سرچشمه می‌گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعمال آن یک سلسله عکس العمل‌هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی‌نیازی یا درماندگی و پذیرش یا واژدگی نشان می‌دهد.

همه افراد بشر علاقمند هستند که تندرست باشند و از هر گونه بیماری یا ناراحتی در امان باشند زیرا خوشبختی، ظرفیت کار و طول عمر بستگی به سلامتی دارد. علم تغذیه که به سرعت در حال توسعه و پیشرفت می‌باشد به حقایق و اطلاعات فراوانی درباره غذای مطلوب و چگونگی تاثیر آن در ایجاد یک بدن سالم و نیرومند دست یافته است.

آگاهی از اصول صحیح تغذیه برای تمام افراد و آحاد یک جامعه لازم است. بعلاوه باید توجه داشت که هیچ کشوری قادر نیست نیروی لازم برای ثبات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی به دست آورد مگر آنکه برای افراد خود به مقدار کافی غذای مناسب در اختیار داشته باشد. به همین جهت آگاهی از اصول صحیح تغذیه از نظر برنامه و اجرای آن در سطح کشور نیز لازم و حیاتی به نظر می‌رسد، زیرا بد غذایی و یا سوء تغذیه به مدت طولانی نه تنها اثرات وخیمی روی جسم انسان می‌گذارد، بلکه موجب تغییرات نامطلوب در ظرفیت کار و رفتار و هوش و استعداد میشود که در نسبت کارآیی جامعه نیز تاثیر فراوان خواهد داشت.

غذا از نظر زندگی انسان واجد اهمیت فوق العاده ای است و افراد با برخورداری از غذای مناسب میتوانند نیازهای گوناگون خود را از نظر روانی و اجتماعی و فیزیولوژیک برآورده سازند.

تغذیه افراد پیوندی ناگستنی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی انسان سرچشمه می‌گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعمال آن یک سلسله عکس العمل‌هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی‌نیازی یا درماندگی و پذیرش یا واژدگی نشان می‌دهد.

تغذیه در واقع یک امر ساده عبور مواد غذایی از لوله گوارشی نیست. بلکه بر اثر تحریک دستگاه عصبی توسط غذا، نوزاد در حقیقت یک عکس العمل فیزیولوژیک و روانی عمومی انجام میدهد. در مرحله طفولیت، اگر طفل هم از محبت خانواده و هم از میزان کافی غذا برخوردار گردد، زمینه و فرصت مناسبی خواهد داشت که در زندگی آتی به نسبت به غذا و مصرف آن نظری صائب و روشی منطقی داشته باشد ولی اگر قضیه معکوس باشد و طفل جسماً از نظر غذا و روحاً از جهت برخورداری از محبت گرسنه بماند در ساختمان شخصیت او تغییراتی ظاهر میشود، که در دوران رشد، وی را مجبور می‌کند که برای جبران کمبود محبت با روشی احیاناً غلط غذا بخورد یا غذا بیزد که نتیجه آن چاقی یا لاغری بیمار گونه است.

افرادی که احساس می‌کنند در کانون خانواده یا اجتماع و دوستان هم مشرب خود مورد توجه نیستند، بعضی اوقات چاره ای جز این نمی‌بینند که خودبینی و خوداندیشی خود را با توسل به زیاده‌خوردن، ارضاء و امتناع نمایند. کسانی که به علت درماندگی و ناتوانی سرخورده شده‌اند، ممکن است ناراحتی‌های مربوط به درماندگی خود را با پرخوری جبران کنند تا بدینوسیله بر روی احساسات منفی و واژه خود سرپوش بگذارند و همین پرخوریها با منشا روانی است که سرانجام ممکن است یکی از علل بروز چاقی مفرط گردد و متعاقب آن خطر بیماریهای قلبی، تصلب شرائین، بالا رفتن فشارخون و دیابت و ... را نمایان یا زیاد کند.

در مقابل اشخاص پرخور، افراد کم خوراک هم بسیار دیده میشوند. اینان افرادی هستند که ممکن است نیازمند محبت و توجه باشند و چون نیازهای فوق برآورده نمیشود، معمولاً از اجتماع کناره‌گیری میکنند. اینگونه افراد پیوسته اوقات به واسطه همین کناره‌گیری اجتماعی دچار حزن و اندوه بوده و به صورت افراد افسرده و ناتوان در می‌آیند. افراد این دسته به تدریج از خورد و خوراک کافی امساک میکنند و این امر را آنقدر ادامه میدهند تا میل و اشتهای طبیعی آنها نسبت به غذا از بین می‌رود و به کم خوری دچار میشوند و همین کم خوریها با منشا روانی فرد را به سوءتغذیه و لاغری مفرط سوق میدهد.

بروز اختلالات عصبی هم از مسائل واجد اهمیت در این زمینه است. اختلالات عصبی و ... در دسته بیماریهایی است که در اثر کمبود غذایی یا مصرف الکل به وجود می‌آید. در این اختلالات، ضایعات مغزی و عصبی و ناپایداری مشاعر، از دست رفتن قدرت حافظه، غش و سرگیجه و بسیاری از عوارض دیگر ظاهر میشود. بر اثر بد غذایی و مصرف الکل، جایگزین غذا در رژیم غذایی میشود، ثانیاً جذب روده ای عوامل مغذی مختل میشود و احتیاجات ویتامینی بدن افزایش می‌یابد.

به هر حال باید توجه داشت که اکثر ناراحتیهای روانی و اجتماعی نتیجه نگرانیهای مداوم و اختلالات عصبی متوالی است و امکان سوءتغذیه مستمر در هر یک از حالات نامبرده موجود است. ناراحتیهای روانی و اجتماعی توأم با سوءتغذیه حاد یا مزمن، نشانه آنست که بیمار از اثرات کمبود عوامل مغذی رنج میبرد و در اینصورت بسیار مناسب و به جا خواهد بود که اینگونه افراد را تحت درمان غذایی و در بعضی موارد تحت درمان غذایی و دارویی به طور توأم قرار داد.

تنظیم: مریم شاهین ساز

منبع: اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری

تالیف: دکتر منوچهر سعادت نوری