

التغذية المتوازنة ودورها في تحقيق الصحة البدنية والنفسية للمرأة

Balanced nutrition and its role in achieving women's physical and psychological health

سعود فاطمة	سلام يونس
جامعة عبد الرحمن ميرة بجاية (الجزائر)	جامعة عبد الجليلي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)
البريد الإلكتروني: fatisaoud@yahoo.com	البريد الإلكتروني: sellamyounes.1@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2024/03/15 تاريخ القبول: 2024/12/27

● الملخص:

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن دور التغذية الصحية في تحقيق الصحة البدنية و النفسية للمرأة. حيث أسفرت النتائج المتواصل إليها أن هناك عدة أمور ينبغي أخذها بعين الاعتبار في التحليل العام للدراسة على جانبين أساسيين ، يتمحور الأول حول الدور الذي تلعبه التغذية الصحية والسليمة و المتوازنة في تنمية الصحة للمرأة خاصة الجسمية منها :تقوية الجهاز الهضمي و التنفسي و سلامة المرأة من مختلف الأمراض خاصة الضغط الدموي و أمراض السكري .. ، في حين يتمحور الثاني حول مساهمة التغذية الصحية في تحقيق الصحة النفسية.

كلمات مفتاحية: التغذية المتوازنة، الصحة البدنية، الصحة النفسية

Abstract:

The current study aims to reveal the role of healthy nutrition in achieving women's physical and mental health. The results of the continuous results showed that there are several things that should be taken into account in the general analysis of the study on two main aspects, the first revolves around the role played by healthy, proper and balanced nutrition in the development of women's health, especially physical, including: strengthening the digestive and respiratory system and the safety of women from various diseases, especially blood pressure and diabetes , while the second revolves around the contribution of healthy nutrition to mental health.

Keywords: Balanced Nutrition, Physical Health, Mental health.

● مقدمة:

يعتبر الحصول على الصحة البدنية و النفسية مطلب في غاية الأهمية، خاصة مع تزايد الضغوط الحياتية، و السرعة الهائلة لتوتيرة التطور في العصر الحديث، فيسقط الكثيرون فريسة للتوتر و القلق و الضغوط النفسية، فباتت الراحة النفسية غاية للفرد لتجديد نشاطه و كسر رتابة عمله الروتيني، من خلال الأنشطة الرياضية و التغذية السليمة و المتوازنة التي جاءت لتعويض قلة الحركة بسبب تطور الحياة ودخول التكنولوجيا لكل الميادين مؤدية إلى قلة حركات الجسم بالمدى الكامل واختصارها للكثير من الحركات، و كذا انتشار الأكل السريع المشبع بالزيوت المهدرجة والكربوهيدرات، فأصبحت المرأة معرضة للأمراض الصحية كالسمنة المؤدية مع الوقت لمرض السكري كما ضغط الدم و الكولسترول والشيخوخة المبكرة، و لتفادي ذلك لجأت إلى تخصيص برنامج غذائي سليم وصحي. من أجل تحقيق الصحة الجسمية و النفسية للمرأة.

إذ يعتبر الاهتمام بالصحة النفسية للفرد من القضايا الرئيسية الملحة التي تفرض نفسها على المجتمع الإنساني ككل، حيث أنها من أهم الأهداف التي يسعى علماء النفس والطب النفسي لتحقيقها، إذ تتجلى أهميتها في جعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه، و سلام مع الناس وتوافق وتواءم نفسي واجتماعي يجعله قادرا على النجاح في حياته ومواجهة الضغوط المختلفة، كما تدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها متجنباً عناء الصراعات والتوترات وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية.¹

فالصحة النفسية للمرأة لا تعني الخلو من الأمراض النفسية والعقلية وعدم إصابتها بها، بل ذهب العلماء إلى مفهوم أبعد من ذلك، حيث أصبح التوافق والشعور بالرفاهية والتفاعل الإيجابي مع المحيط أحد أهم ركائز الصحة النفسية في عصرنا الحالي، فقدرة المرأة على تحقيق التوازن في حياتها وشعورها بالتوافق النفسي والرضا وقدرتها على التكيف مع الواقع المحيط والتفاعل الفعال وشعورها برفاهية الحياة يجعل منها فردا نشطا في المجتمع قادرة على القيام بالمهام الموكلة إليها بشكل جيد، ومن المعروف عن المرأة أنها تمر بتغيرات هرمونية تسبب تقلبات المزاج، وهذا ما يوضح الترابط الوثيق بين الصحة النفسية والبدنية.

حسب واصل (2009) فإنّ الصحة البدنية ترتبط بشكل أساسي بنوعية الغذاء الذي يتناوله الفرد، فالغذاء الصحي أو الغذاء المتوازن يساعد على بناء جسم سليم خال من الكثير من الأمراض التي يكون الغذاء سببا فيها، فهو المحور الرئيسي في تحديد صحة البدن ونشاطه.²

ومن أجل توضيح الطرح السابق تهتم هذه الورقة البحثية بتوضيح أساسيات التغذية المتوازنة ودورها في تحقيق صحة الجسم وتوازنه وخلوه من الأمراض المرتبطة بنوعية الغذاء، وكذا أهمية التغذية المتوازنة في تحقيق الصحة النفسية ودورها في تقلبات المزاج بالنسبة للمرأة.

¹ الزبيدي كامل علوان - دراسات في الصحة النفسية - مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع- عمان، الأردن - 2007- ص10.

² واصل، محمد أبو العلا - الغذاء الصحي - دار المعارف - القاهرة - 2009- ص79.

- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في مضامين كثيرة منها أهمية البحث عن دور التغذية الصحية في تحقيق الصحة النفسية والبدنية لدى النساء، والكشف عن تأثير الغذاء الصحي على صحة المرأة النفسية والجسمية
- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية للكشف عن الأثر الذي يسببه الغذاء على مستوى الصحة البدنية لدى المرأة وانعكاساته على صحتها النفسية.

1. الصحة النفسية:

يشير في هذا الصدد حامد عبد السلام زهران بأن الصحة النفسية حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وفعاليا واجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.³

1.1. أبعاد الصحة النفسية:

- البعد النفسي: يهتم البعد النفسي بدراسة أفكار الفرد عن نفسه ومدى توافقه مع نفسه ثقته بها وشعوره بالرضا عن الأداء الذي يقوم به وإشباع الحاجات الأساسية الفطرية والمكتسبة. ويمكن أن يقسم هذا البعد إلى بعدين آخرين في بعض المصادر هما البعد الشخصي والبعد الروحي.
 - البعد الاجتماعي: ويهتم هذا البعد بمدى تكيف هذا الفرد مع البيئة التي يعيش بها، ومدى تكيفه مع أفراد مجتمعه من حيث العادات والتقاليد.
 - البعد المهني: يهتم البعد المهني بدراسة الجانب المهني من حيث الرضا عنه ومدى إنجازه للمهام الموكلة إليه.
- ومنه، فإن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على الشعور بالسعادة وقدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين، وقدرته على العودة لطبيعته بعد التعرض لأي أزمة أو ضغط نفسي، فالصحة لا تعني خلو الفرد من الأمراض بل تعني التوافق الاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار.⁴

³ زهران، حامد عبد السلام - الصحة النفسية والعلاج النفسي - عالم الكتب - القاهرة - 2005 - ص 9.

⁴ أحمد النواجحة. (2019). - أبعاد الصحة النفسية، موقع/جيب - <http://ujeeb.com> - تاريخ الزيارة 2022/04/28، على الساعة 17:12.

2. الصحة البدنية :

هي تمتع الإنسان بالعمليات الحيوية لوظائف جسمه جميعها، حيث يتطلب الحفاظ على الصحة البدنية عمل أعضاء الجسم معاً؛ فالإنسان صاحب الصحة البدنية السليمة يتمتع بالطاقة، والعزم، والقوة، كما يمكن تعريف الصحة البدنية أيضاً بأنها: نخط حياة يهدف الشخص من خلاله إلى الاستمتاع بالحياة الرفاهية العالية

2.1. عناصر الصحة البدنية: للصحة البدنية عناصر، منها:⁵

- النشاط البدني والتمارين الرياضية: إنّ الأنشطة البدنية والرياضة تبقى الجسم صحيحاً وسليماً، وتقوي عضلات الجسم، وتحسن عضلة القلب، والعقل، والتنفس، والهضم، والحركة، والرياضة، كما تمنع المشاكل البدنية والانفعالات.
- التغذية: يتم تغذية الجسم من خلال الطعام المتكامل المتوازن والغني بالمواد الغذائية التي تساعد على البناء، والنمو، والحفاظ على الصحة
- الراحة والنوم: إنّ الراحة تحدّ من التعب كما تزيد نشاط الجسم وحيويته، ويجدر بالذكر أنّ كبار السن يحتاجون إلى ساعات نوم أكثر من صغار السن، وقلة النوم تسبب بعض المشاكل البدنية، والتوتر، والأرق.
- النظافة: تساعد النظافة على الحد من انتشار البكتيريا والأمراض الجلدية، كما تساعد على نظافة الأسنان

3. التغذية المتوازنة:

- حسب وزارة الصحة (2023) فإنّ التغذية المتوازنة أو الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية، من مواصفات الغذاء المتوازن:⁶
- أن يشتمل الغذاء على جميع العناصر الغذائية من الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون الصحية، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء.
 - أن يكون الغذاء كافياً، أي أن يكون بالكمية اللازمة لاحتياج الطالب وما يبذله من طاقة.
 - أن يكون الطعام نظيفاً لتجنب حدوث التسمم عن طريق الطعام الملوث.

⁵ الجازي، هائل - مفهوم الصحة البدنية - دار الكتب العلمية- <https://mawdoo3.com>9 تاريخ الزيارة 13 / 12 / 2023. ساعة 21:07.

⁶ وزارة الصحة- الغذاء والتغذية- . <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Food-and-Nutrition/Pages/006> تاريخ الزيارة 15 / 12 / 2023. ساعة 8:30.

حسب واصل (2009) فإن فكرة الغذاء المتوازن تعتمد على تناول أنواع محددة من الأطعمة الغنية بالفيتامينات، والمعادن، والأجسام المضادة بمعدل السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم، كما يوجد ما يدعى بهرم التوازن الغذائي، الذي أنشأته جامعة هارفرد، وهو رسمة على شكل مثلث هرمي، ومن خلالها تم تحديد بعض الامثلة على الغذاء المتوازن الذي يجب الحصول عليه يومياً، وهي كالتالي: الخضروات والفاكهة، النشويات، منتجات الألبان، البروتينات، البقوليات.⁷

3.1. المجموعات الغذائية:

حسب الجساس والأمين (2011) هي مجموعة من الأغذية التي تتشارك في الخواص الغذائية أو التصنيف الحيوي، وهناك خمس مجموعات أساسية للغذاء؛ حيث توفر كل مجموعة العناصر الغذائية المهمة للجسم، يعتمد نظام المجموعات الغذائية على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات غذائية متشابهة في مكوناتها وتشمل:

- أ- **مجموعة الحبوب ومنتجاتها:** تعد مصدراً مهماً للطاقة والألياف، وتشمل الخبز، والمعجنات، والقمح، والذرة، والشعير، والشوفان، والأرز، والمكرونة. ويفضل أن يكون نصف الحبوب المستهلكة على الأقل من الحبوب الكاملة؛ حيث تعد مصدراً ممتازاً للألياف، بالإضافة إلى العديد من فيتامينات (ب)، والحديد، والمغنسيوم، وتشمل القمح الكامل، والشوفان، أو دقيق الشوفان، والأرز البني، والكينوا، ويوصى بتناول من 6 إلى 11 حصة في اليوم، على أن تساوي كل حصة شريحة واحدة من الخبز أو نصف كوب من الأرز أو المعكرونة.
- ب- **مجموعة الخضراوات:** تعد هذه المجموعة مصدراً غنياً للفيتامينات والأملاح المعدنية، ويوصى بتناول 3 إلى 5 حصص في اليوم من الخضراوات المتنوعة، وتكون الحصة الواحدة بما يعادل كوباً من الخضراوات الورقية، أو نصف كوب من الخضراوات الأخرى، سواء كانت نيئة أو مطهية.
- ج- **مجموعة الفاكهة:** وتشمل الفواكه بأنواعها؛ حيث تعد مصدراً غنياً للفيتامينات والأملاح المعدنية كالتنور، والثمار الطازجة والمجففة، ويوصى بتناول 2 إلى 4 حصص في اليوم، وقد تتكون الحصة من 2/1 كوب من شرائح الفاكهة، و4/3 كوب من عصير الفاكهة غير المحلى، أو فاكهة كاملة متوسطة الحجم (مثل: التفاح، أو الموز، أو الكمثرى).
- د- **مجموعة البروتينات:** وهي المواد التي تشكل المصدر الأساسي للبروتين، فهي ضرورية لبناء الجسم ومقاومة الأمراض، وترميم الخلايا التالفة، وتوجد في الأغذية ذات الأصل الحيواني مثل: الدجاج، ولحم البقر، أو السمك، والبيض، والحليب، ومنتجات الألبان، وكذلك النباتات

⁷ واصل، محمد أبو العلا - الغذاء الصحي - دار المعارف - القاهرة - 2009 - ص 79.

البقولية التي تحتوي على البروتين من أصل نباتي كالقول، والعدس، والفاصوليا، ويُوصى بتناول 2 إلى 3 حصص في اليوم من البروتينات المتنوعة.

هـ- مجموعة الحليب ومشتقاته: وتشمل الحليب ومنتجاته المختلفة والمشتقة منه، سواء في صورة سائلة (كالحليب)، أو صلبة (كالأجبان)، وتوفر هذه المجموعة نسبة عالية من البروتين، والكالسيوم، والفيتامينات؛ حيث يُوصى بتناول 2-3 حصص في اليوم من الحليب ومشتقاته، وتكون الحصصة مثل كوب واحد من الحليب أو اللبن⁸

4. دور التغذية المتوازنة في تحقيق الصحة البدنية:

حسب واصل (2009) فإن أهمية التوازن الغذائي في حياة الإنسان تحتل مكانة كبيرة ودورا رئيسيا في تحقيق الصحة البدنية، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين التوازن الغذائي والصحة، فهو لا يحافظ فقط على سلامة الجسم، ولكنه قد يكون من الأسباب الرئيسية للعيش لفترة أطول، وتعد فوائد التوازن الغذائي كالتالي⁹:

- التقليل من خطر الإصابة بالعدوى وأمراض القلب والشرابين، والسرطان، والسكري من النوع الثاني، وفقر الدم وغيرها.
- حماية الأطفال من مشاكل النمو وضعف الأداء الأكاديمي.
- دعم القدرة على التركيز والانتباه والنشاط الفكري والبدني.
- دعم العضلات، وقوة العظام والأنسجة الجسمية.
- دعم الحمل الصحي والرضاعة الطبيعية.
- المساعدة على تحقيق الوزن المثالي والحفاظ عليه.

5. دور التغذية المتوازنة في تغيرات المزاج:

لقد وجدت الدراسات أن الالتزام المستمر بالأنماط الغذائية لمنطقة البحر الأبيض المتوسط يمكن أن يقلل من علامات الالتهاب لدى البشر. من ناحية أخرى، يبدو أن الوجبات ذات السعرات الحرارية العالية الغنية بالدهون المشبعة تحفز تنشيط المناعة. في الواقع، فإن الآثار الالتهابية لنظام غذائي عالي السعرات الحرارية وقد تم اقتراح الدهون المشبعة كإحدى الآليات التي من خلالها قد يكون للنظام الغذائي الغربي آثار

⁸ الجسار، فهد بن محمد. والأمين، صلاح الدين عبد الله - مبادئ سلامة الأغذية - مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية - الرياض - 2011 - ص 63.

⁹ واصل، محمد أبو العلا - الغذاء الصحي - دار المعارف - القاهرة - 2009 - ص 79.

ضارة على صحة الدماغ، بما في ذلك التدهور المعرفي، والخلل الوظيفي في الحصين، والضرر الذي يلحق بالحاجز الدموي الدماغي. منذ أن ظهرت حالات صحية عقلية مختلفة، بما في ذلك اضطرابات المزاج، تم ربطها بزيادة الالتهاب.

وتقدم هذه الآلية أيضًا طريقًا يمكن من خلاله أن يؤدي سوء التغذية إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب. يتم دعم هذه الفرضية من خلال الدراسات الرصدية التي أظهرت أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يسجلون درجات أعلى بكثير في مقياس "الالتهاب الغذائي"، الذي يتميز باستهلاك أكبر للأطعمة المرتبطة بالالتهاب (مثل الدهون المتحولة والكربوهيدرات المكررة) وانخفاض استهلاك الأطعمة المرتبطة بالالتهاب. تناول الأطعمة الغذائية، والتي يعتقد أن لها خصائص مضادة للالتهابات (مثل دهون أوميغا 3). ومع ذلك، لم يتم بعد تحديد الأدوار السببية للالتهاب الغذائي في الصحة العقلية.

ومع ذلك، فقد وجدت التجارب المعاشة ذات الشواهد للعوامل المضادة للالتهابات (مثل مثبطات السيبتوكين والأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية) أن هذه العوامل يمكن أن تقلل بشكل كبير من أعراض الاكتئاب. مكونات غذائية محددة (مثل البوليفينول والدهون المتعددة غير المشبعة) والنظام الغذائي العام قد يكون للأمناء (على سبيل المثال، استهلاك نظام غذائي البحر الأبيض المتوسط) أيضًا تأثيرات مضادة للالتهابات، مما يزيد من احتمالية أن بعض الأطعمة يمكن أن تخفف أو تمنع أعراض الاكتئاب المرتبطة بحالة الالتهاب المتزايدة. توفر دراسة حديثة دعمًا أوليًا لهذا الاحتمال تظهر الدراسة أن الأدوية التي تخفف الالتهاب عادة ما تخفف حالات الاكتئاب لدى الأشخاص الذين يعالجون، وأن إعطاء أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي لها خصائص مضادة للالتهابات، قبل الدواء يبدو أنه يمنع ظهور الاكتئاب الناجم عن السيبتوكين.

بالإضافة إلى ذلك فإن تعقيد العلاقة الثلاثية المفترضة بين النظام الغذائي والالتهاب والاكتئاب يتفاقم بسبب العديد من المعدلات المهمة. على سبيل المثال، لاحظت الأبحاث السريرية الحديثة أن الضغوطات التي واجهتها في اليوم السابق، أو التاريخ الشخصي للاضطرابات الاكتئابية الكبرى، قد تلغي التأثيرات المفيدة لخيارات الغذاء الصحي على الالتهاب والمزاج. علاوة على ذلك، حيث أن الالتهاب المتزايد يحدث فقط في بعض الحالات السريرية الأفراد المصابين بالاكتئاب، فإن التدخلات المضادة للالتهابات قد تفيد فقط بعض الأشخاص الذين يتميزون بـ "النمط الظاهري الالتهابي"، أو أولئك الذين يعانون من حالات التهابية مصاحبة. هناك حاجة إلى مزيد من البحوث التدخلية لتحديد ما إذا كانت التحسينات في تنظيم المناعة، الناجمة عن النظام الغذائي، يمكن أن تقلل من أعراض الاكتئاب لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب المتأثرين بالحالات الالتهابية.

5.1. الدماغ والميكروبيوم المعوي والمزاج:¹⁰

لتفسير الأحداث للطريقة التي قد يؤثر بها طعامنا على صحتنا العقلية هو تأثير الأنماط الغذائية على ميكروبيوم الأمعاء - وهو مصطلح واسع يشير إلى تريليونات الكائنات الميكروبية، بما في ذلك البكتيريا والفيروسات والعتائق، التي تعيش في الكائنات الحية الدقيقة. الأمعاء البشرية. يتفاعل ميكروبيوم الأمعاء مع الدماغ بطرق ثنائية الاتجاه باستخدام مسارات الإشارات العصبية والالتهابية والهرمونية. وقد تم اقتراح دور التفاعلات المتغيرة بين الدماغ وميكروبيوم الأمعاء في الصحة العقلية على أساس الأدلة التالية: السلوك الشبيه بالعاطفة في القوارض تتغير التغييرات في ميكروبيوم الأمعاء، يرتبط الاضطراب الاكتئابي الرئيسي لدى البشر بتغيرات في ميكروبيوم الأمعاء، ويبدو أن نقل ميكروبات الأمعاء البرازية من البشر المصابين بالاكتئاب إلى القوارض يحفز سلوكيات حيوانية يُفترض أنها تشير إلى الاكتئاب - مثل الدول. تشير مثل هذه النتائج إلى دور المستقبلات الميكروبية النشطة العصبية المتغيرة في أعراض الاكتئاب.

إضافة إلى العوامل الوراثية والتعرض للمضادات الحيوية، يعد النظام الغذائي عاملاً محددًا قابلاً للتعديل للتنوع والوفرة النسبية ووظيفة ميكروبيوم الأمعاء طوال الحياة. على سبيل المثال، قد تنجم التأثيرات المعرفية العصبية للنظام الغذائي الغربي، والدور الوسيط المحتمل للتنشيط المناعي الجهازية منخفض الدرجة (كما تمت مناقشته أعلاه) عن طبقة مخاطية معرضة للخطر مع أو بدون زيادة نفاذية الظهارة. يشار أحياناً إلى هذا الانخفاض في وظيفة حاجز الأمعاء باسم "الأمعاء المتسربة" وقد تم ربطه بميكروبيوم الأمعاء "غير الصحي" الناتج عن اتباع نظام غذائي منخفض الألياف وعالي الدهون المشبعة والسكريات المكررة والمحليات الصناعية. على العكس من ذلك، فإن استهلاك نظام غذائي غني بالألياف والبوليفينول والأحماض الدهنية غير المشبعة (كما هو موجود في النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط) يمكن أن يعزز الأصناف الميكروبية المعوية التي يمكنها استقلاب هذه المصادر الغذائية إلى مستقبلات مضادة للالتهابات، مثل الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، مع خفض إنتاج الأحماض الصفراوية الثانوية والكريسول. علاوة على ذلك، وجدت دراسة حديثة أن تناول الأفراد الأصحاء للبروبيوتيك، والذي يستهدف نظرياً ميكروبيوم الأمعاء، يمكن أن يغير استجابة الدماغ لمهمة تتطلب اهتماماً عاطفياً وقد يقلل حتى من أعراض الاكتئاب. عند النظر إلى هذه الدراسات معاً، توفر أدلة واعدة تدعم دور ميكروبيوم الأمعاء في تعديل العمليات التي تنظم العاطفة في الدماغ البشري. ومع ذلك، لم يتم إثبات أي علاقة سببية بين ميكروبات محددة، أو مستقبلاتها، والعواطف البشرية المعقدة حتى الآن. علاوة على ذلك، ما إذا كانت التغييرات في ميكروبيوم الأمعاء الناجم

¹⁰ Joseph Firth, James E Gangwisch, Alessandra Borsini, Robyn E Wootton, Emeran A Mayer- Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?- national library of medicine -national center for biotechnology information - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7322666/>, date 12/12/2023, h 23:03.

عن النظام الغذائي يمكن أن تؤثر على أعراض الاكتئاب أو اضطرابات الاكتئاب السريرية، والوقت الذي يمكن أن يحدث فيه ذلك عملياً، لا يزال يتعين توضيحه.

في الماضي قدماً في هذا المجال النشاط من البحث، من المهم أولاً عدم إغفال أخشاب الأشجار - أي التركيز بشكل كبير على التفاصيل وعدم الاهتمام بالأسئلة الأكبر. في حين أن اكتشاف الخصائص المضادة للالتهابات لمغذي واحد أو الكشف عن التفاصيل الدقيقة للتفاعلات بين الأمعاء والدماغ قد يلقي ضوءاً جديداً على كيفية تأثير الطعام على الحالة المزاجية، فمن المهم عدم إهمال المعرفة الموجودة حول الطرق الأخرى التي قد يؤثر بها النظام الغذائي على الحالة العقلية. صحة. على سبيل المثال، تشمل العواقب اللاحقة لنظام غذائي سيئ السمعة ومرض السكري، والتي ثبت بالفعل أنها مرتبطة بضعف الصحة العقلية. و من المهم الاعتراف بأن تطوير مبادرات الصحة العامة التي تعالج بشكل فعال عوامل الخطر المحددة للأمراض المصاحبة الجسدية والعقلية يمثل أولوية لتحسين صحة الأفراد بشكل عام والنساء بشكل خاص.

من جهة أخرى فقد أجريت الكثير من الدراسات التي حاول من خلالها العلماء فهم المسارات المعقدة التي يمكن أن يؤثر النظام الغذائي والتغذية من خلالها على الدماغ. يمكن أن تؤدي هذه المعرفة إلى إجراء تحقيقات في التدخلات المستهدفة، وحتى الشخصية، لتحسين المزاج، أو القلق، أو أعراض أخرى من خلال الأساليب الغذائية. ومع ذلك، فإن هذه الاحتمالات هي تخمينات في الوقت الحالي، وهناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث التدخلية لتحديد ما إذا كان من الممكن استخدام التدخلات الغذائية للوقاية من الأمراض العقلية أو تقليل الأعراض لدى أولئك الذين يعيشون مع مثل هذه الحالات، وكيف ومتى. تجدر الإشارة إلى أن تجربة سريرية كبيرة أجريت مؤخراً لم تجد أي فوائد ملحوظة للتدخل السلوكي الذي يشجع اتباع نظام غذائي متوسطي للبالغين الذين يعانون من أعراض الاكتئاب دون الإكلينيكي. من ناحية أخرى، لاحظت العديد من التجارب الأصغر الأخيرة في الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب الحالي تحسينات كبيرة إلى حد ما من التدخلات القائمة على النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، ومع ذلك، يجب النظر في هذه النتائج في سياق تأثير توقعات الناس، خاصة وأن معتقدات الأفراد حول جودة طعامهم أو نظامهم الغذائي قد يكون لها أيضاً تأثير ملحوظ على إحساسهم العام بالصحة والرفاهية. ومع ذلك، حتى بصرف النظر عن الآثار النفسية، فإن النظر في العوامل الغذائية ضمن الرعاية الصحية العقلية قد يساعد في تحسين نتائج الصحة البدنية، نظراً لارتفاع معدلات أمراض القلب والتمثيل الغذائي التي لوحظت في الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي.

وفي الوقت نفسه، من المهم أن نتذكر أن أسباب المرض العقلي كثيرة ومتنوعة، وأنها غالباً ما تظهر وتستمر بشكل مستقل عن التغذية والنظام الغذائي. وبالتالي، لا ينبغي أبداً استخدام الفهم المتزايد للروابط المحتملة بين الغذاء والصحة العقلية لدعم الافتراضات التلقائية، أو الوصم، حول الخيارات الغذائية للفرد وصحته العقلية. في الواقع، يمكن أن يكون مثل هذا الوصم في حد ذاته طريقاً غير رسمي لزيادة خطر تدهور الصحة

العقلية. ومع ذلك، هناك رسالة واحدة للصحة العامة والإعدادات السريرية تظهر من الأبحاث الجارية. تدعم هذه الرسالة فكرة أن خلق البيئات ووضع التدابير التي تعزز الأنظمة الغذائية الصحية والمغذية، في حين أن تقليل استهلاك الأطعمة "السريعة" المعالجة والمكررة قد يوفر فوائد تتجاوز التأثيرات المعروفة على الصحة البدنية، بما في ذلك تحسين الرفاهية النفسية.¹¹

● خاتمة:

تلعب التغذية المتوازنة دوراً أساسياً في حياة المرأة وتحقيق الصحة البدنية أو الجسمية حسب ما أثبتته الدراسات العلمية التي أجراها علماء التغذية والأطباء المهتمين بسلامة الغذاء وتوازنه لدى الأفراد ومن المعروف أن أبعاد الصحة النفسية التي تقع على عاتق الفرد بشكل عام والمرأة بشكل خاص تنطوي على تعاملات ومجهودات يستند القيام بها على الصحة البدنية والقدرة الجسمية في مواضع كثيرة، إذ أن القدرة البدنية العالية والصحة الجسمية تجعل المرأة تشعر بالثقة والرضا عن نفسها كما تعزز من قدرتها على التفاعلات الاجتماعية والتكيف مع أفراد بيئتها وتوسيع دائرة علاقاتها الاجتماعية وحسن إدارتها، بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في قدرتها على القيام بالمهام الموكلة إليها على أكمل وجه، وهو ما يوضح المساهمة الغير مباشرة للتغذية الصحية في تحقيق الصحة النفسية للمرأة.

استناداً إلى ما سبق عرضه يتجلى لنا دور التغذية الصحية في تحقيق الصحة البدنية بشكل مباشر لدى المرأة، فالغذاء المتوازن يساهم بشكل مباشر في صحة الجسم وخلوه من الأمراض، في حين يساهم بشكل غير مباشر في تحقيق الصحة النفسية من خلال المساهمة في تحقيق كل بعد من أبعادها.

¹¹ Joseph Firth, James E Gangwisch, Alessandra Borsini, Robyn E Wootton, Emeran A Mayer- Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?- national library of medicine –national center for biotechnology information - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7322666/>, date 12/12/2023, h 23:03.

● قائمة المراجع:

1. أحمد النواجحة. (2019). - أبعاد الصحة النفسية، موقع أجيب-. <http://ujeeb.com>. - تاريخ الزيارة 28/04/2022، على الساعة 17:12.
2. الزبيدي كامل علوان - دراسات في الصحة النفسية - مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع- عمان، الأردن - 2007- ص 10.
3. الجساس، فهد بن محمد. والأمين، صلاح الدين عبد الله - مبادئ سلامة الأغذية - مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية - الرياض - 2011- ص 63.
4. واصل، محمد أبو العلا - الغذاء الصحي - دار المعارف - القاهرة - 2009- ص 87.
5. زهران، حامد عبد السلام - الصحة النفسية والعلاج النفسي - عالم الكتب - القاهرة - 2005- ص 9.
6. عبد الرحمان بشري، ملياني نادية - الثقافة الغذائية في المجتمع الجزائري دراسة ميدانية بمدينة عنابة - <https://academia-arabia.com/ar/reader/2/9779> - تاريخ الزيارة 12/12/2023. ساعة 19:13.
7. الجازي، هائل - مفهوم الصحة البدنية - دار الكتب العلمية- <https://mawdoo3.com9> - تاريخ الزيارة 13/12/2023. ساعة 21:07.
8. وزارة الصحة. الغذاء والتغذية- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness> - تاريخ الزيارة 15/12/2023. ساعة 8:30.
9. Joseph Firth, James E Gangwisch, Alessandra Borsini, Robyn E Wootton, Emeran A Mayer- Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?- national library of medicine –national center for biotechnology information - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7322666/>, date 12/12/2023, h 23:03.