

مشاكل بصحتك وجمالك يمكن التغلب عليها بالغذاء المناسب



□ سقوط الشعر :

على الرغم من أن مشكلة سقوط الشعر بكثرة ترتبط بعوامل مختلفة مثل التوتر النفسى ، والناحية الوراثية ، والعمر ، إلا أن صحة الشعر عموماً ترتبط كذلك ببعض أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن ، وبالتالي يتسبب نقصها فى تدهور صحة الشعر وزيادة فرصة سقوطه . وأهم هذه الفيتامينات الضرورية أ ، ب ، ج .

فنقص فيتامين «أ» يتسبب فى جفاف الشعر ، وبالتالي سهولة تقصفه وانكساره ، وتعتبر فيتامينات ب ، وخاصة بيوتين ، من الفيتامينات الضرورية جداً للحفاظ على صحة الشعر بوجه عام ، ويؤدى نقص فيتامين ج إلى سهولة تقصف وانكسار أعواد الشعر ، ويؤدى نقص النحاس إلى تجعد الشعر وخفوت لونه .

ولذا فإن الاهتمام بتوافر هذه المغذيات ضمن الغذاء اليومي يعتبر إحدى الوسائل الأساسية لعلاج مشكلة سقوط الشعر والحفاظ على صحة الشعر وحيويته .

□ ضعف الأظافر :

إن صحة ومتانة أظافرك تعتمد اعتماداً كبيراً على عاداتك الغذائية ومدى صحة نظامك الغذائى ، فالأظافر المشققة الضعيفة سهلة الكسر قد تكون علامة على وجود نقص بالحديد ، ربما بسبب غزارة الحيض وعدم اهتمامك بتعويض ما يفقد من الحديد مع النزيف الشهرى .

وظهور بقع بيضاء على سطح الظفر قد يكون علامة على نقص معدن الزنك ، وبصفة عامة تعتبر كل الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الدم ضرورية كذلك لصحة الأظافر ، حتى يمكن تغذية الأظافر من خلال تيار الدم بما تحتاج إليه من أكسجين ومواد غذائية ضرورية لنموها وصلابتها .

□ مرض الصدفية :

الصدفية (Psoriasis) مرض جلدى التهابى مزمن ، يتميز بظهور طفح على هيئة بقع كبيرة مائلة للاحمرار وجافة ، ويتغطى سطحها بقشور بيضاء فضية قد يظهر بها نقط نازفة ، وهذه الحالة قد تتأرجح ما بين الزوال والظهور لكنها تظل مزمنة .

ولا أحد يعرف لهذه الحالة سبباً محدداً ، لكنه من الواضح أنها تُثار بالتعرض لضغوط نفسية ، بدليل أن ممارسة الاسترخاء والعلاج النفسى يحقق تحسناً واضحاً لها.

وقد وجد كذلك أن تنظيم الناحية الغذائية بشكل يعتمد على استثناء تناول الدهون وانخفاض كمية البروتينات يحسن من أعراض هذه الحالة إلى حد كبير، لكن هذا التنظيم يحتاج إلى التزام لمدة طويلة حتى يحدث التحسن ، ولذا فإن بعض المريضات يجدن صعوبة فى الاستمرار على هذا التنظيم الغذائى ، وعندما يعدن لعاداتهن الغذائية السابقة تسوء أعراض المرض مرة أخرى .

وتذكر بعض الدراسات أن أهم وصية غذائية يجب العمل بها لمقاومة هذا المرض هى الإقلال إلى أقصى درجة من نوع من الأحماض الأمينية يسمى تريبتوفان (Tryptophan) فقد وجد أن هذا الحمض الناتج عن تناول البروتينات له علاقة بهذا المرض ، ويساعد خفضه على تخفيف الأعراض (انظرى الجدول التالى) .

الغذاء	المقدار	كمية التريبتوفان بالمليجرام	كمية النياسين بالمليجرام	إجمالى النياسين بالمليجرام
دجاج	شريحتان	١٢٥	٥,٨٠	٧,٩٠
حبوب مجففة	١١٠ جرام	١٨١	٢,١٠	٥,١٠
لبن	كوب	١١٣	٠,٢٠	٢,١٠
بيضة	بيضة واحدة كبيرة	٩٧	٠,٠٣	١,٦٣
موز	ثمرة متوسطة	٣١	٠,٨٠	١,٣٠
خبز	رغيف واحد	٢٣	٠,٦٠	١,٠٠
برتقال	ثمرة متوسطة	٥	٠,٥٠	٠,٦٠
جزر	ثمرة متوسطة	٨	٠,٤٠	٠,٥٠
بسلة	١١٠ جرام	١٧	٠,٢٠	٠,٥٠

□ حروق الشمس ..

لاشك أن أفضل وقاية لتجنب الإصابة بحروق بالجلد بسبب حرارة أشعة الشمس هى تجنب الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس خاصة وأنه قد وجد أن هذه الحروق تزيد من القابلية للإصابة بسرطان الجلد ، وتؤدى للشيخوخة المبكرة للجلد وظهور التجاعيد .

وللغذاء دور فعال فى مساعدة التئام هذه الحروق ، وتعتبر الفيتامينات والمعادن المساعدة على سرعة التئام الجروح هى نفسها التى تساعد على سرعة التئام الحروق ، وهذه تشمل : فيتامين «ج» ، وفيتامين «أ» ، والزنك ، فيتامين ب المركب وخاصة فيتامين ب١٢ وحمض الفوليك ، وفيتامين «هـ» .. إلى جانب البروتينات .

□ الحُكَاك (الهَرَش) ..

إن مشكلة الشكوى من الهَرَش قد ترتبط بنواحى عديدة مثل جفاف الجلد ، أو وجود حساسية جلدية ضد بعض المواد بالبيئة مثل الأتربة ، وحبوب اللقاح ، وفروة الحيوانات ، أو بسبب وجود حساسية ضد بعض أنواع الأغذية أو العقاقير.

ولكن من الأسباب الخفية للإحساس برغبة متكررة فى الهَرَش وجود نقص ببعض الفيتامينات والمعادن وخاصة الحديد ، بدليل أن بعض حالات الهَرَش المزمنة تتحسن بدرجة كبيرة مع إعطاء مستحضرات الحديد وزيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية به .

وتفسير ذلك أن نقص الحديد يتسبب فى نقص إمداد الجلد بالأكسجين ، وكذلك فروة الرأس ، وبعض الأنسجة الأخرى ، مما يتسبب مع الوقت فى حدوث تغيرات بالجلد قد تثير الرغبة فى الهَرَش بصورة مزمنة . وقد تحدث هذه الحالة المرتبطة بنقص الحديد دون وجود دليل معملى على وجود أنيميا بالفعل .

كما يساعد على تخفيف الهَرَش وعلاجه زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالزنك ، والنياسين ، وفيتامين «ب٦» .

كما يجب ملاحظة أن الإفراط فى التدخين أو تناول الخمور (والعياذ بالله) قد يتسبب فى حدوث نقص بالفيتامينات الضرورية لصحة الجلد ، مما يتسبب بالتالى فى حدوث جفاف بالجلد مصحوب بحكة مستمرة .

□ الهَرِيس (تقرحات البرد) :

هريس سمبلكس هو اسم فيروس يصيب زاويتي الفم ، ويحدث بهما تقرحات ، وترتبط هذه الإصابة فى كثير من الأحيان بالتعرض لبرودة شديدة أو تيارات هوائية باردة .

ومن المعروف أنه لا يوجد حتى الآن علاج شاف للعدوى الفيروسية بصفة عامة ، لكن رفع كفاءة الجهاز المناعى يعتبر أحد وسائل الدفاع القوية ضد هذه العدوى .

ومن أهم المغذيات التى يمكن أن نحقق ذلك هـي : فيتامين «ج» ، وفيتامين «أ» ، والزنك ، والبروتينات .

كما أن توافر نفس هذه المغذيات بالإضافة لحمض الفوليك وفيتامين ب١٢ يساعد على سرعة الشفاء الأنسجة المصابة بالعدوى الفيروسية .

ويعتبر توافر الحمض الأميني المسمى ليزين (Lyizine) ذا أهمية خاصة في تخفيف العدوى بالهربس والوقاية من تكرار حدوثها .

وتفسر بعض الدراسات سبب أهمية توافر الليزين على أساس أنه يوجد بالجسم نوعان من الأحماض الأمينية في صورة متوازنة وهما الحمض الأميني أرجينين والحمض الأميني ليزين ، وأنه وجد من خلال التجارب والدراسات أن زيادة مستوى الليزين عن الأرجينين يساعد على الشفاء من الهربس .

ولتحقيق ذلك يجب الإقلال من تناول الأغذية الغنية بالأرجينين وأهمها:

البندق والشيكولاتة وحساء الدجاج ، وزيادة تناول الأغذية الغنية بالليزين والتي من أشهرها سمك موسى .

وهذا مع العلم بأن الليزين يوجد الآن في صورة مستحضرات دوائية يمكن الاستعانة بها لزيادة فرصة الشفاء من الهربس ، وبعضها في صورة حبوب تحتوي على (L. Lyzine) .

□ جفاف البشرة :

إن الجلد يصبح جافاً عندما تقل نسبة الرطوبة به بسبب كثرة فقد الماء من سطح الجلد وهو مايزيد بالتعرض للمناخ البارد والرطوبة المنخفضة .

كما يزيد فقد الماء من الجلد ومن الجسم عموماً مع الإفراط في تناول القهوة أو الشاي المركز ، لأنهما يحتويان على مدرات للبول تزيد من فقد الماء .

كما يزيد فقد الماء في حالة النشاط الجسماني المرتفع أو مع ممارسة الأنشطة الرياضية بسبب كثرة إفراز العرق .

كما أن البشرة قد تكون جافة بصرف النظر عن هذه العوامل وذلك بسبب انخفاض نشاط الغدد الدهنية بها والتي تفرز زيتاً طبيعياً مليناً للبشرة .

وفيما يتعلق بالناحية الغذائية ، فإن جفاف البشرة قد يحدث بسبب انخفاض نسبة الدهون بالغذاء إلى درجة كبيرة ، وهو ما قد يحدث لبعض السيدات اللاتي يتبعن نظاماً غذائياً قاسياً لإنقاص الوزن ، وكذلك بالنسبة للنساء العجائز اللاتي يتناولن قدراً محدوداً من السعرات الحرارية ومن الدهون يومياً .

وليس المقصود بهذه الدهون الحيوانية ، وإنما يقصد بها أساساً الدهون متعددة اللاتشبع (Polyunsaturated fats) وهى الدهون النباتية التى توجد فى الزيوت النباتية ؛ إذ أن تواجدها بنسبة معقولة ضمن الغذاء اليومى له تأثير ملين للبشرة .

ويعتبر زيت العُصفُر وزيت دَوَّار الشمس من أفضل مصادر هذه الدهون وكذلك زيت الذرة ، وكذلك البذور والنقل والمكسرات وثمررة الأفوكادو فجميعها تحتوى على هذه النوعية من الدهون المليئة للبشرة .

وفى حالة انخفاض تناول الدهون بدرجة كبيرة من الغذاء اليومى ، فإن أسهل طريقة لتعويض ذلك وبالتالي للوقاية من جفاف البشرة إضافة ملعقة كبيرة من أحد الزيوت النباتية السابقة إلى سلطة الخضراوات اليومية .. وذلك بالنسبة للحالات التى يقل فيها تناول الدهون إلى درجة تقل معها كمية السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون عن ١٥ ٪ من إجمالى السعرات الحرارية .

ومن فوائد الدهون كذلك فيما يتعلق بصحة البشرة أنها تؤدى لإذابة فيتامينى أ ، هـ لأنهما من الفيتامينات التى لا تذوب إلا فى الدهون وبالتالي لا يستطيع الجسم الاستفادة بهما إلا إذا وجدت الدهون لإذابتها .

فهذان النوعان من الفيتامينات على وجه الخصوص ضروريان لصحة وليونة ورطوبة البشرة .

ولذا فإنه ينصح عندما يحدث جفاف للبشرة فى بعض الأوقات من السنة ، كخلال فصل الشتاء ، بزيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامينى أ ، هـ على وجه التحديد .

لكن هذا لا ينفى أهمية الأنواع الأخرى من الفيتامينات التى تذوب فى الماء ولا تحتاج لدهون لإذابتها ، فإن وجودها بالجسم بجرعات مناسبة يعد ضرورة كذلك لليونة وصحة البشرة ، وهذه مثل : فيتامين ب١ ، وفيتامين ب٢ ، ونياسين ، وحمض البانتوثينيك ، وفيتامين ب٦ ، وحمض الفوليك ، وفيتامين ب١٢ ، وبيوتين .

ويعتبر فيتامين «ج» على وجه الخصوص من الفيتامينات الأخرى الضرورية لليونة وطراوة البشرة لأنه يحفز على إنتاج الزيت الطبيعى الملين للبشرة من الغدد الدهنية الموجودة بالجلد .

ويجب زيادة الاهتمام بتوفير هذا الفيتامين الهام في الغذاء اليومي في الحالات التي يتعرض فيها الجسم لنقصه ، فمن المعروف أن الضغط النفسى المتكرر ، والتدخين ، وحبوب منع الحمل عوامل تساعد جميعها على نقص فيتامين «ج» بالجسم ، ولذا قد يلاحظ حدوث جفاف للبشرة في هذه الحالات .

□ الإكزيما :

الإكزيما (Eczema) اصطلاح عام يعنى وجود التهاب وحرقان بالجلد بجزء معين ، وهذه الحالة لها مسببات مختلفة ، فقد تكون بسبب وجود حساسية ضد حبوب اللقاح أو الغبار أو أشعة الشمس أو الهواء الجاف وغيرها من عوامل البيئة .

وفى كثير من الحالات تكون مرتبطة بملامسة مواد معينة لا يتقبلها الجلد مثل مستحضرات التجميل (إكزيما الوجه) أو بعض المواد الكيماوية أو مواد البناء مثل الجبس أو الأسمنت (إكزيما اليدين) .

وفى أغلب حالات الإكزيما يلاحظ أن التوتر النفسى يسئ إلى الحالة ويزيد من حدة الأعراض .

وتتميز الإصابة بالإكزيما بوجه عام باحمرار ووجود «فقفقة» بالجلد فى الحالات الحادة ، وقد تظهر الإصابة صلبة نوعاً ما ومغطاة بقشور فى الحالات المزمنة ، علاوة على وجود حكة بمكان الإصابة .

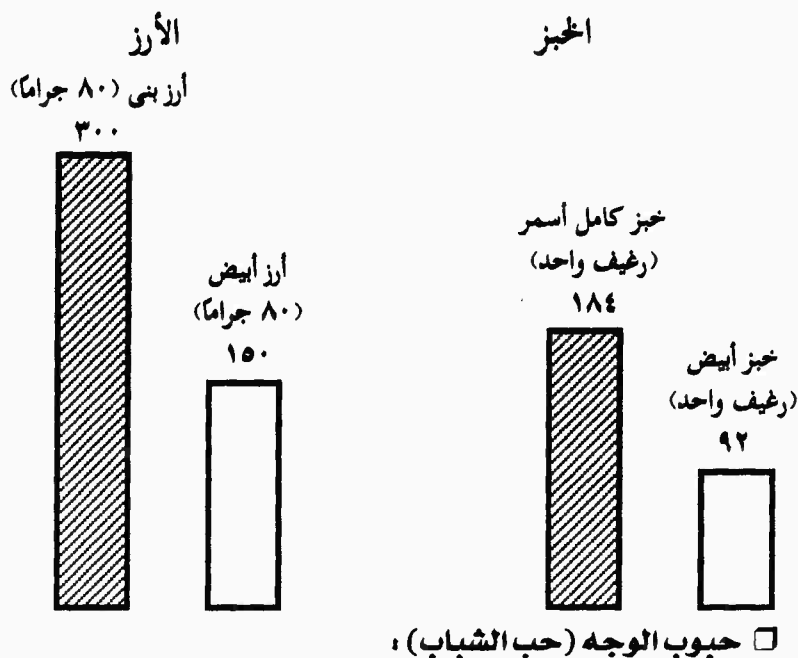
أما عن علاقة الإكزيما بالتغذية ، فقد وجد أن نقص بعض المواد الغذائية يمكن أن يتسبب فى حدوث الإكزيما ، فعلى سبيل المثال يتسبب نقص حمض اللينوليك (Linoleic acid) فى حدوث بقع إكزيمية بالجلد ، وكذلك افتقار الغذاء لفيتامين ب^٢ ، وبيوتين ، وفيتامين ب^٦ ، وحمض البانتوثينيك ، وفيتامين أ ، والزنك .

ولذا فإن توافر هذه المغذيات ضمن الغذاء اليومي يعد علاجاً فعالاً لحالات الإكزيما المرتبطة بالنقص الغذائى .

وفى حالة ملاحظة وجود علاقة بين حدوث الإكزيما وأنواع معينة من الأغذية فإنه يجب استبعادها من الغذاء اليومي .

وقد وجد أن أكثر أنواع هذه الأغذية التى قد تتسبب فى حدوث تفاعلات غير طبيعية عند بعض الناس وبالتالى ، قد تتسبب فى حدوث إكزيما هذه الأنواع التالية :
الدقيق (وخاصة دقيق الذرة) ، واللبن ، والشيكولاتة ، والبرتقال ، والبندق والمكسرات ، والفراولة ، والموز ، والأصداف البحرية (مثل أم الخلول والجندوفلى) .

كمية حمض البانتوثينيك (فيتامين ب^٣) بالخبز والأرز (بالميكروجرام)



تتشترك عدة عوامل في حدوث الإصابة بحب الشباب أهمها التغير الهرموني بالجسم (زيادة هرمونات الذكورة) ، والإصابة بالعدوى البكتيرية .. كما أن للناحية الوراثية ، والتغيرات المناخية ، والضغط النفسى ، وبعض مستحضرات التجميل دخلاً في هذا الموضوع .

وتعتبر أولى التغيرات التى تحدث بالجلد والتى يبدأ بعدها ظهور الإصابة بحب الشباب هى حدوث زيادة فى سمك الطبقة القرنية للبشرة عند فتحات الغدد الدهنية ، فتتجمع الدهون مكونة حبوباً ، وهذه الحبوب تكون معرضة لالتقاط الأتربة والمواد الكربونية (الهباب) من الهواء الجوى ، فتلتصق بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد الدهنية لتكون الرؤوس السوداء المميزة لحب الشباب .

كما تصبح هذه الدهون المحتجزة غذاء شهيئاً للبكتيريا الموجودة على سطح الجلد فتصل إليها ، وتتغذى عليها ، وينتج عن ذلك أحماض دهنية تصيب الجلد بالالتهاب الذى يعبر عنه ظهور البثور الحمراء ، وقد يكون هذا الالتهاب شديداً وينتج عنه تكون صديد ، وفى هذه الحالة تظهر الإصابة فى صورة دمامل ، وهذه الدمامل قد تفتح على سطح الجلد ، أو قد تزداد فى الحجم وتبقى محتفظة بالصديد بداخلها ، وتكون فى هذه الحالة نوعاً آخر من أشكال الإصابة وهو الأكياس الدهنية ، وبالإضافة

لهذه الأشكال ، قد تأخذ الإصابة شكل الندوب فى بعض المناطق إذا عكفت المصابة على العبث بالحبوب ومحاولة تفريغها بالأصابع ، وهذه الندوب قد لاتزول عن الجلد نهائياً بعد انتهاء الإصابة بحب الشباب مما يسبب تشويهاً للبشرة .

وتعتبر أهم وسيلة علاجية ووقائية ضد الإصابة بحب الشباب هى الاعتناء بغسل الوجه عدة مرات للتخلص من الدهون الزائدة بالبشرة .

وتستخدم المضادات الحيوية (وخاصة تتراسيكلين) للقضاء على العدوى البكتيرية بالحبوب .

كما يساعد استخدام فيتامين «أ» فى صورة موضعية (من خلال حمض الريتينويك) فى تقليل الإفراز الدهنى .

وقد يساعد أيضاً معدن الزنك فى علاج حب الشباب ، ففى إحدى الدراسات ثبت أن إعطاء مستحضر الزنك لبعض الحالات فى صورة سلفات الزنك ساعد على خفض الإفراز الدهنى وتقليل الإصابة .

ولذا يرجح أن نقص الزنك يعد أحد الأسباب الخفية المساعدة على ظهور حب الشباب .

وقد ارتبط حب الشباب بنوعيات معينة من الأغذية ، فقليل إنه يجب الامتناع عن تناولها لتخفيف الإصابة ، وهذه مثل الشيكولاتة ، والسكريات ، والدهون ، واللبن ، والمأكولات الحريفة ، والملح ، والمكسرات ، لكنه فى الحقيقة لم يستدل بشكل علمى على وجود علاقة بين هذه الأنواع من الأغذية وبين الإصابة بحب الشباب .

والحقيقة أن الدراسات التى أقيمت لتوضيح العلاقة بين حب الشباب والناحية الغذائية تعتبر محدودة ، لكنه بصفة عامة ، ينصح بالاهتمام بتناول غذاء صحى متوازن فى عناصره الغذائية وغنى بالفيتامينات والمعادن سواء لمساعدة الوقاية أو العلاج من حب الشباب .

□ التجاعيد :

إن الجلد بطبيعته ثقل مرونته مع التقدم فى السن ، مما يؤدى لحدوث خطوط رقيقة أو تجاعيد وخاصة بجلد الوجه واليدين .

وسبب ذلك هو أن الأنسجة المسئولة عن مرونة الجلد تضعف وتشيع مع التقدم فى العمر ، وهى التى تسمى بطبقة الكولاجين .

وقد وجد أن الهرمون الأنثوى المسمى استروجين يوفر حماية للمرأة من شيخوخة

الجلد وظهور التجاعيد ، ولذا فإنه بعد انقطاع إنتاج هذا الهرمون من المبيضين عندما تبلغ المرأة سن اليأس تبدأ علامات الشيخوخة في الظهور بجلدها .

كما تتأثر مرونة الجلد بالعوامل المناخية ، فتؤدي كثرة التعرض لأشعة الشمس وللرياح إلى ضعف هذه المرونة مما يعجل بظهور التجاعيد . وللغذية دور مهم في مقاومة ظهور هذه التجاعيد في سن مبكرة وتخفيف وضوحها .

إن خلايا الجلد تموت وتتجدد بسرعة أكثر من أى عضو آخر ، ولذا فإن هذا التجديد السريع يتطلب توافر المغذيات الضرورية لنمو وسلامة الجلد للحفاظ على حيويته ومرونته .

كما تعتبر صحة الدم نفسه ووفرة كرات الدم الحمراء به ضرورة أساسية لإمداد الجلد ، وكذلك الشعر والأظافر ، بما يحتاج إليه من مغذيات .

ولذا فإنه يجب توفير جميع المغذيات الضرورية لبناء الدم لأجل الحفاظ على سلامة الجلد وهذه مثل : النحاس ، والحديد ، وحمض الفوليك ، وفيتامين ب١٢ ، فيتامين ج ، وفيتامين ب٦ ، والزنك ، وفيتامين هـ ، وحمض بانتوثينيك ، والبروتين .

ويعتبر فيتامين «هـ» ذا أهمية خاصة في توفير الوقاية من التجاعيد المبكرة، وذلك يرجع إلى مفعوله القوي كمضاد للأكسدة (Antioxidant) هذا المفعول المقاوم لتلف الخلايا ، كما يساعد على حماية الجلد من المواد الموجودة في الهواء والبيئة التي تضر بسلامته وتساعد على شيخوخته .

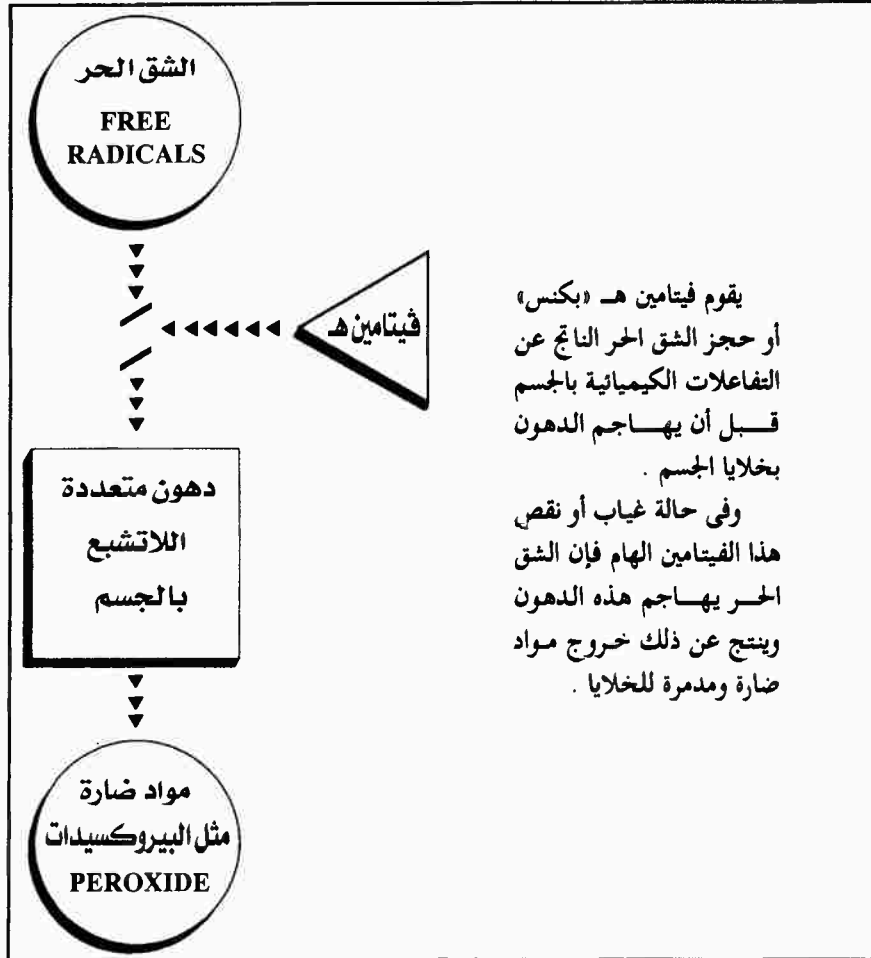
كما يساعد هذا الفيتامين على منع حدوث البقع البنية التي نراها تظهر مع التقدم في السن وخاصة بالجلد بظهر اليدين .

كما أنه يحمي الدهون متعددة اللاتشبع في جدران الخلايا من التكسير؛ وبذلك تظل خلايا الجلد محتفظة بحيويتها لأطول فترة ممكنة .

كما يعتبر فيتامين «أ» ، والبيوتين من الفيتامينات الأخرى الضرورية للوقاية من التجاعيد المبكرة .

كما تعتبر البروتينات من العناصر الغذائية الضرورية لتجديد الخلايا الميتة والمتهالكة بالجلد ، ولذا يجب توافرها بالغذاء اليومي من المصادر النباتية مثل الحبوب المجففة ، والبقول ، ومن المصادر الحيوانية كاللحوم ، والدجاج ، والألبان ومنتجاتها من الأنواع قليلة الدسم .

**كيف يحافظ فيتامين «هـ» على سلامة الخلايا
ويحمي من الشيخوخة بفضل مفعوله القوي كمضاد للأكسدة**



□ الحروق :

يحتاج الجسم لمختلف أنواع الفيتامينات والمعادن حتى يمكن التئام الحروق بسرعة، لكن هناك نوعيات معينة أكثر ضرورة لهذا الغرض ؛ ولذا يجب توافرها في الغذاء لزيادة سرعة الالتئام وهذه هي : الزنك ، وفيتامين ج ، وفيتامين أ ، وحمض الفوليك ، وفيتامين ب_{١٢} ، وفيتامين هـ .

□ الكدمات :

الكدمة هي علامة على حدوث تمزق بوعاء دموي أو أكثر تحت سطح الجلد ، ولكي يتمكن الجسم من إصلاح ذلك بسرعة وإعادة الالتئام للوعاء المتمزق فإنه

يحتاج لمجموعة من الفيتامينات والمعادن التي يجب توافرها بالجسم وهي : الزنك ، وفيتامين ج ، وفيتامين أ ، والنحاس ، والكالسيوم ، وفيتامين هـ ، وحمض الفوليك ، وفيتامين ب١٢ وباقي أنواع فيتامين ب المركب بالإضافة للبروتينات .

ولذا فإن تأخر التئام هذه الكدمات (أو الجروح) قد يدل على نقص بعض هذه المغذيات بالجسم .

وقد وجد أن من أسباب ذلك وجود عادة التدخين حيث أنها تؤدي لحدوث نقص ببعض أنواع الفيتامينات والمعادن الضرورية وخاصة فيتامين ج .

□ المرأة والاكنتاب :

إننا في الحقيقة نتكون مما نأكله ، جسمانياً ونفسياً ، وإذا اختل الاتزان الغذائي تأثرت بذلك صحتنا الجسمانية والنفسية .

وقد وجد أن بعض هذه الاختلالات ، أو الأخطاء الغذائية ، يمكن أن تؤدي إلى الإحساس بالاكنتاب ، وبالتالي فإن الوقاية منها أو العمل على إصلاحها يمكن أن يحسن الحالة المزاجية ، وهذه تشمل مايلي :

□ نقص الفيتامينات :

تشير مجموعة من الدراسات الحديثة إلى أن هناك علاقة واضحة بين نقص بعض أنواع الفيتامينات بالجسم وبين حدوث الاكنتاب ، وهذه الفيتامينات المقصودة تشتمل على بعض أنواع فيتامينات ب المركب وهي : ب١ ، نياسين ، ب٦ ، ب١٢ ، حمض الفوليك .. وكذلك فيتامين ج .

وفيما يلي التفسيرات المحتملة لحدوث الاكنتاب بسبب نقص هذه الفيتامينات وأنواع الأغذية الغنية بها والتي يمكن الاعتماد عليها لتصحيح هذا النقص وبالتالي لعلاج الاكنتاب ، بافتراض أنه متعلق بنقص هذه الفيتامينات .

- فيتامين ب ١ (ثيامين) :

* ضروري لتمكين خلايا المخ من الحصول على الطاقة الناتجة عن حرق الجلوكوز .

* يتوافر في الحبوب والغلل والمكسرات .

* يحدث النقص في العجائز على وجه الخصوص .

- نياسين :

* ضروري لهدم الغذاء والحصول على الطاقة .

* يتوافر في اللحوم والأسماك والغلل .

* يحدث النقص عادة بين الفقراء ومدمني الخمر .

- **فيتامين ب_١** (بيريدوكسين) :

* له نفس مفعول الفيتامين السابق .

* يحدث النقص عادة بين النساء اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل .

* متوافر في العديد من الأغذية .

- **فيتامين ب_{١٢}** :

* يؤثر نقص الفيتامين تأثيراً مباشراً على الخلايا العصبية ، كما يتسبب نقصه في أنيميا تعطى صورة مشابهة للاكتئاب .

* يحدث النقص عادة بين النباتيين ، والذين تفتقر أجسامهم لما يسمى بالعامل الداخلي الضروري لامتناع هذا الفيتامين .

* يتوافر في المنتجات الحيوانية خاصة الكبد والكلاوى والسردين .

- **حمض الفوليك** :

* يتسبب نقصه في حدوث أنيميا تعطى صورة مشابهة للاكتئاب .

* يحدث النقص عادة بين الحوامل والنساء اللاتي يستعملن حبوب منع الحمل .

* يتوافر في الكبد والخضراوات الطازجة والخميرة .

- **فيتامين ج** :

* ضروري للاستجابة الجيدة للضغط النفسى .

* يحدث النقص عادة في حالة إهمال تناول الخضراوات الطازجة والفاكهة وبين مدمني الخمر .

* يتوافر في الخضراوات الطازجة والفاكهة وخاصة الموالح .

□ **انخفاض مستوى السكر بالدم :**

يعتبر السكر (الجلوكوز) هو الوقود الأساسى للمخ ، وإذا انخفض مستواه بالدم عن الحد الطبيعى ضعفت القدرة على التركيز ويحدث نوع من الكآبة وعدم الانسجام النفسى ، بالإضافة للإحساس بالفتور ونقص الطاقة والحيوية .

وهذا الانخفاض يمكن أن يحدث إذا انخفضت كمية الطعام ، كما فى حالة اتباع نظام غذائى قاس لإنقاص الوزن .

لكنه وجد كذلك ، أن بعض أنواع المأكولات من الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر الأبيض ، والحلويات ، تؤدى لارتفاع سريع بمستوى السكر بالدم لكنه لا يدوم لفترة طويلة ، وقد يعقب ذلك إحساس بالفتور وعدم الانسجام النفسى .

ولذلك فإن الاعتماد على الكربوهيدرات التى تعطى طاقة سريعة يعد أحد أسباب الفتور والكآبة ، ويعتقد أن سبب ذلك يرجع إلى أنها تتسبب فى إخراج كمية كبيرة من الأنسولين من غدة البنكرياس ، وهذا يتسبب بدوره فى سحب كمية كبيرة من الجلوكوز من الدم بواسطة الكبد والعضلات مما يؤدى للفتور والعصبية وانحطاط المزاج .

بينما يؤدى تناول الكربوهيدرات المعقدة (مثل الحبوب الكاملة والبقول والمخبوزات من الدقيق الكامل) إلى اتزان مستوى الجلوكوز بالدم لفترة طويلة نسبياً ، وبالتالي يظل الجسم محتفظاً بالطاقة والنشاط والمزاج العالى لفترة طويلة .

ولهذا السبب يفضل أن تكون وجبة الإفطار معتمدة على تناول هذه الكربوهيدرات المعقدة .

❑ اختلال توازن الأملاح بالجسم :

وهذا يتمثل فى انخفاض البوتاسيوم وانخفاض الصوديوم أو ارتفاع الكالسيوم ، فقد تؤدى هذه الحالات إلى الشعور بالكآبة .

وعادة يكون سبب هذا الاختلال ناتجاً عن وجود اضطراب بهرمونات الجسم ، ونادراً ما يكون نتيجة لخطأ أو نقص غذائى ، وذلك باستثناء حالة ارتفاع الكالسيوم ، إذ يمكن أن يحدث هذا الارتفاع نتيجة لتناول كميات كبيرة من مستحضرات فيتامين «د» أو من خلال تناول زيت كبد الحوت .

كما يعتقد أن نقص الكالسيوم يمكن أن يؤدى للاكتئاب ، ولذلك يعتقد أن الاكتئاب الذى يحدث للمرأة خلال الأيام القليلة السابقة للحيض ، وكذلك اكتئاب المرأة بعد بلوغ سن اليأس ، قد يرجع أحد أسبابه إلى حدوث نقص بالكالسيوم بسبب التغير الهرمونى بالجسم خلال هذه الفترات .

ولذا يوصى بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم (اللبن ومنتجاته) خلال هذه الفترات الحرجة .