

تأثير الأغذية التي نتناولها

نصائح مفيدة حول القلق والأغذية التي نتناولها

من المعروف أن تناول المنبهات مثل الشاي أو القهوة أو الكولا أو الشوكولاته يمكن أن يزيد من حدة القلق إذ إن جميع هذه المنبهات تحوي مادة «الكافئين». والكافئين مادة منبهة وعموماً من الأفضل الابتعاد عن المنبهات في الأوقات العصيبة، وقد سبق وأشرنا أن الإرهاق أو الإجهاد النفسي يدفع الجسم إلى إفراز مادة الأدرينالين وهذا يؤدي إلى هبوط ملموس في مستوى السكر في دم الانسان. ولكي نحافظ على مستويات متوازنة، من الأهمية بمكان أن نتناول كميات صغيرة من الطعام عدة مرات في اليوم. كما أنه من المفيد أحياناً تجنب السكريات والمواد الأخرى المنشطة التي تتصف بسرعة مفعولها. من الأفضل بكثير تناول الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة شيئاً فشيئاً بصورة منتظمة مثل النشويات (كالبطاطا والمعجنات والرز والموز والخبر بطبيعة الحال).

نرى اليوم الكثير من الاعلانات والنشرات حول الأطعمة «الصحية» ولكننا يجب أن نتذكر أن الأطعمة التي نتناولها تؤثر هي أيضاً على صحتنا النفسية والعاطفية.

عندما نتعرض لضغوطات نفسية أو عاطفية تفرز أجسامنا هرمونات وحوامض دهنية ويرتفع مستوى السكر وهذا كله يساعدنا على مواجهة الأزمات. والجدير بالذكر أن مستوى السكر يتجاوز حده الطبيعي عندما نكون في حالة غضب أو قلق. خلاصة القول أن السكر في الدم يساعد على ضبط وتنظيم الطاقة التي تحتاجها أجسامنا. كما أن هبوط مستوى السكر في الدم يسهم في تفاقم أعراض القلق النفسي.

ومن وجهة أخرى فإن هبوط مستوى السكر في الدم يؤثر في الجملة العصبية للمرء ويؤدي إلى مضاعفات منها الشعور بالقلق والاضطراب وحالات الهلع. كما أن الأغذية أو الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات تؤدي إلى مثل هذه الحالات وكذلك الأغذية التي تفتقر إلى البروتينات والدهون بالإضافة إلى المنشطات مثل القهوة والكولا والمشروبات التي تحوي هذه المواد.

بالإضافة إلى ما تقدم فإن نقص بعض الفيتامينات والمعادن يُعتبر من العوامل التي تسهم في توليد مشاعر القلق، فقد تعاني مثلاً من نقص في البوتاسيوم أو الزنك أو «تربتوفان الحمض الأميني». وتجدر الإشارة إلى أن تناول بعض المواد بكثرة يمكن أن يؤدي إلى تنشيط الجملة العصبية وبالتالي توليد مشاعر القلق، ومن هذه المواد: البوتاسيوم والصوديوم والفوسفور والنحاس.

عندما يتجاوز نشاط الغدة الدرقية (وكذلك الغدة الكظرية) حده الطبيعي فهذا يؤثر على مشاعرنا وردود فعلنا نتيجة لتعذر امتصاص جسمنا للكمية الكافية من المعادن التي نحتاجها، وهذا بدوره يحرك فينا مشاعر القلق. على حين أن الغدة الدرقية «الكسولة» تولد على الأرجح الكآبة أكثر مما تولد القلق.

ماذا بوسعي القيام به للمحافظة على صحتي؟

إذا كان لديك أية مخاوف بالنسبة لصحتك فالأفضل أن تراجع طبيبك. وأنا من الذين يؤمنون بضرورة التحقق من سلامة الجسم مثل معالجة الجوانب النفسية/ العاطفية.

إليك بعض الارشادات المفيدة في مجال التغذية:

- اشرب الكثير من الماء، فهذا يساعد في طرح السموم ويجعل الكليتين تعملان بصورة جيدة، فضلاً عن أنه مفيد للجلد. ينصح بشرب ثمانية أكواب كبيرة من الماء يومياً، ولا بأس من إضافة منكهات إلى الماء إذا كنت لا تستسيغ شرب الماء. تجنب المنكهات السكرية. يمكنك شرب عصير الفواكه لأخذ حاجتك من الماء.
- تأكد من أنك تتناول شيئاً من الطعام ست مرات يومياً على الأقل، بدءاً بالفطور الصباحي وانتهاءً بوجبة العشاء مع وجبات خفيفة بينهما. إذن من المستحسن تناول كميات صغيرة من الطعام عدة مرات في اليوم بما في ذلك الوجبات الرئيسية، لأن ذلك يسهم في إبقاء مستوى السكر في الدم ضمن حدوده الطبيعية.

- احتفظ بمأكولات جافة وصحية بحيث تكون في متناول اليد .
- تجنب «الوجبات السريعة» التي غالباً ما تحوي مواد دهنية ومنكهات أنت في غنى عنها .
- خذ حبة فيتامين يومية خاصة وأنه من الصعب التأكد من أن الطعام الذي نتناوله عادة يحتوي على كافة الفيتامينات المطلوبة .
- تجنب قدر الإمكان شرب القهوة و الشاي ومشروبات الكولا والشكولاته لأن جميع هذه المواد تحوي نسب متفاوتة من الكافئين .
- إما إذا كنت ممن يشتهي الشكولاته من حين لآخر فالأفضل أن تتباع الأصناف الغالية وذلك لأن الشكولاته الفاخرة تحوي نسبة عالية من الكاكاو ونسبة أقل من السكر .
- تجنب المواد التي تحوي نسبة عالية من الدهون لأنها قد تؤدي إلى مشكلات صحية، خاصة وأن الدهون تحوي نسب عالية من الكولسترول، ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي أو القولون أو البروستات ناهيك عن أمراض القلب .
- تجنب المشروبات الكحولية لأن ضررها أكثر من نفعها وقد تؤدي إلى الكآبة بعد حين، إضافة إلى تقلب المزاج فضلاً عن أنها تناقص السوائل في الجسم .
- تجنب الإكثار من الملح في الطعام (الصوديوم)، خاصة و أن ربع ما نحتاجه من الصوديوم موجود في الأطعمة التي يتناولها المرء وهذا يكفي لسد احتياجاته اليومية .

ما هي الأطعمة التي ينبغي تناولها

المهم في هذا الشأن أن تكون الوجبات التي نتناولها متنوعة، نورد فيما يلي قائمة بأنواع الأطعمة أو المأكولات المفيدة صحياً ونفسياً.

البروتينات:

- اللحوم بأنواعها بما فيها الدجاج
- السمك
- البقول (حمص، عدس، فول)
- فول الصويا ومشتقاته

النشويات:

- الخبز الأسمر
- المعجنات
- البازيلاء والفاصولياء
- الخضار
- الفاكهة والمكسرات (الجوز واللوز والفسق)
- السكريات (السكر الأبيض) - محدود الفائدة
- الحلويات

الكالسيوم:

- الحليب، الجبنة، لبن زبادي
- السمك
- بروكولي (خضار يشبه القرنبيط الأخضر)، خضار الربيع، الكراث، الملفوف، الجزر الأبيض، البطاطا، ثمر العليق (توت العليق)، البرتقال

البوتاسيوم:

- البطاطا (العادية والحلوة)
- السمك، سمك السردين
- الدجاج
- القرنبيط، الذرة الصفراء، أفوكادو، الكراث
- رقائق الذرة المحمصنة
- لبن زبادي
- الموز، الرواند (نبته من الفصيلة البطاطية)

الحديد:

- البيض