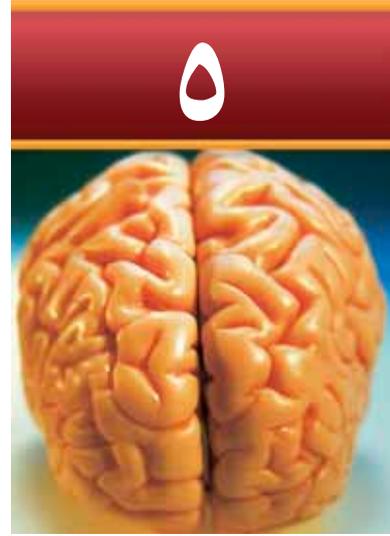


الطعام والحب والمخ



ناقلات الحب :

الناقلات العصبية - Neurotransmitters ، عبارة عن مواد كيميائية تقوم بنقل الرسائل بين الخلايا العصبية من خلال الالتصاق بمستقبل خاص بكل ناقل عصبي على حدة لا يمكن لغيره أن يلتصق به.

« الدراسات العلمية أكدت العلاقة بين الناقلات العصبية وتأثيرها على الحالة المزاجية والتحكم في العديد من الوظائف المخية المرتبطة بممارسة الحب والشهية للطعام.



● الناقلات العصبية المرتبطة بالحب

يقلل التوتر ويساعد على النوم الهادئ واستقرار المزاج وتنشيط إفراز هرمون النمو، ونقصه يؤدي إلى اعتلال المزاج وسرعة الانفعال والميل إلى الإفراط في تناول الطعام والكحول والتبغ والرياضة والمبالغة في التسوق...إلخ.	سيروتونين Serotonin
مسئول عن توازن حركة العضلات بالجسم، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض الشلل الرعاش والانطواء والشعور بالتعب الجسدي والضعف الجنسي.	دوبامين Dopamin
مسئول عن الانتباه ويقظة المخ بصفة دائمة، وينشط الرغبة الجنسية ويقلل الشهية (الناقل العصبي الذي يفرزه العشاق)، ونقصه يؤدي إلى الاكتئاب والإحساس بالاضطهاد وعدم الشعور بالرغبة واللذة الجنسية.	نورأدرينالين Nor-Adrenalin
أمين المكتبة الذي يلعب دوراً هاماً في تخزين المعلومات واسترجاعها، والنقص الحاد في مستوى أسيتيل كولين يؤدي إلى الإصابة بمرض (الزهايمر).	أسيتيل كولين Acetylcholine
مسئول عن التحكم والسيطرة على الانفعالات ومنع الإشارات العصبية الخاصة بالتوتر والقلق والتوتر من الوصول إلى المراكز الحركية بالمخ، ويستخدم في علاج الضعف الجنسي والصرع وارتفاع ضغط الدم، كما يفيد في علاج تضخم البروستاتا لدوره الهام في آلية التحكم في إفراز الهرمونات الجنسية.	جاما أمينوبيوتريك GABA
مورفينات يفرزها المخ نتيجة التعرض للضغط الجسدي أو النفسي تساعد على تسكين الألم والشعور بالراحة والهدوء والسعادة.	أندورفينات Endorphins

الغذاء وناقلات الحب

الناقلات العصبية عبارة عن مواد كيميائية تحتاج في تكوينها إلى البروتينات والأحماض الأمينية والدهنية.

الاسم	الحمض المكون	الأغذية التي يتواجد بها بكثرة
سيروتونين	يتكون من الحمض الأميني (تريبتوفان)	لحم الرومي - اللبن - التين - الموز - التمر - الأرز الكامل - الجبن القريش - الفول السوداني - الصويا
دوبامين ونورأدرينالين	تتكون من الحمض الأميني (تيروسين)	اللوز - الأفوكادو - الفاصوليا - الأناناس - بذور السمسم والقرع العسلي