چگونه رژیم غذایی ما ذهن را به هم می‌زند؟

29 مرداد 1403

دانشمندان هنوز در حال چیدن این پازل هستند، اما سرنخ در روده ما نهفته است. تریلیون‌ها باکتری که در روده‌های ما زندگی می‌کنند (میکروبیوم) نقش مهمی در سلامتی ما ازجمله سلامت روانی ما دارند.

رژیم غذایی ناسالم می‌تواند این اکوسیستم ظریف را مختل کند و به‌طور بالقوه باعث ایجاد آبشاری از تغییراتی شود که بر مغز تأثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد سطوح بالای چربی اشباع شده و قند مشکل‌ساز باشد.

این مورد نشان می‌دهد که رژیم غذایی نامناسب نه تنها ممکن است به مشکلات سلامت روان کمک کند، بلکه رهایی از الگوهای غذایی ناسالم را نیز دشوارتر می‌کند. با این حال، خبر خوب این است که ممکن است برعکس نیز صادق باشد. با انتخاب رژیم غذایی سالم‌تر، نه تنها سلامت روانی خود را بهبود می‌بخشیم، بلکه می‌توانیم به آن انتخاب‌های مغذی پایبند باشیم.

ارتباط بین رژیم غذایی و سلامت روان پیچیده است و هنوز در دست بررسی است اما این مطالعه شواهد قانع‌کننده‌ای ارائه می‌دهد که آنچه می‌خوریم می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر مغز و خلق و خوی ما تأثیر بگذارد.

بنابراین، دفعه بعد که به سراغ میان وعده شیرین یا غذای چرب می‌روید، به یاد داشته باشید که ممکن است مغز شما هزینه آن را بپردازد. با انتخاب رژیم غذایی غنی از غذاها، میوه‌ها، سبزیجات و چربی‌های سالم، نه تنها بدن خود را تغذیه می‌کنید، بلکه ذهن خود را نیز پرورش می‌دهید.

نتایج این تحقیق در مجله Nutritional Neuroscience منتشر شده است.