

خطوات بسيطة لتغذية العقل والجسم

23 ديسمبر، 2024



تحدثت الدكتورة أوما نايدو، أستاذة الطب في جامعة هارفارد، عن الدور الحيوي للنظام الغذائي في تحسين الصحة العقلية.

وفي مقابلة مع خبراء بودكاست العلوم والتغذية التابع لـ Zoe، أوضحت نايدو أن اتباع نظام غذائي صحي مصحوب ببعض العادات اليومية البسيطة مثل التنفس العميق وممارسة التمارين الرياضية، قد يساعد الأشخاص المعرضين للقلق على تعزيز صحتهم النفسية.

طرحت نايدو تقنية فعّالة تُسمى "SAW" والتي تتألف من ثلاث خطوات:

الاستبدال: استبدال الأطعمة غير الصحية بخيارات غذائية مفيدة. فعلى سبيل المثال، يمكن استبدال الآيس كريم بمزيج من الفواكه المجمدة التي تتميز بمذاق لذيذ دون الحاجة إلى السكر المضاف. الإضافة: زيادة كمية الخضروات المتنوعة والملونة في النظام الغذائي، مثل الفلفل والخس. فهذه الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية وتساهم في الشعور بالشبع دون زيادة الوزن، إلى جانب فوائدها الغنية بمضادات الأكسدة والمواد المضادة للالتهابات المفيدة للدماغ والجسم.

المشي: ممارسة نشاط بدني بسيط مثل المشي، حتى لو كان لفترات قصيرة. حيث أكدت أن القيام بمهام صغيرة، كالمشي لشراء الصحيفة أو التجول مع الكلب، يمكن أن يكون خطوة فعّالة لتحفيز الحركة وتحسين الحالة النفسية.

وحذرت نايدو من خطورة اتباع الأنظمة الغذائية شديدة التقييد، لأن ذلك قد يؤدي إلى زيادة مستويات القلق بدلاً من تقليلها. وأكدت على أهمية التركيز على تناول طعام متوازن دون الشعور بالضغط أو القلق المبالغ فيه بشأن السعرات الحرارية.

كما نصحت بضرورة التحقق من مكونات الأطعمة وعدم الاعتماد على الافتراضات الشائعة. وضربت مثالاً بالزبادي بنكهة الفاكهة، والذي قد يحتوي على كميات كبيرة من السكر المضاف، مما يجعله أقل صحة مما يبدو.

من خلال هذه الخطوات البسيطة، يمكن تعزيز الصحة البدنية والعقلية بشكل فعّال ومستدام.