

كيف تؤثر الأنظمة الغذائية النباتية على صحة الدماغ

12 مارس، 2025



كشفت دراسة جديدة أن الأنظمة الغذائية النباتية إذا تم التخطيط لها جيدا، يمكن أن تكون درعا واقيا ضد الإجهاد التأكسدي والالتهابات المزمنة، وهي عوامل رئيسية في أمراض مثل الزهايمر وباركنسون.

ومع ذلك، يحذر الباحثون من أن إهمال بعض العناصر الغذائية الحيوية، مثل فيتامين "ب 12" "وأوميغا - 3"، قد يحول هذه الفوائد إلى مخاطر تهدد صحة الدماغ.

وتشهد الأنظمة الغذائية النباتية انتشارا متزايدا عالميا بسبب فوائدها الصحية والبيئية والأخلاقية. وتظهر الدراسات أن هذه الأنظمة ترتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسمنة والسكري من النوع الثاني. ومع ذلك، لا تزال تأثيراتها على الصحة العصبية غير مدروسة بشكل كاف.

وتختلف الأنظمة النباتية في محتواها الغذائي. فالنظام الغذائي

النباتي الصرف يفتقر إلى عناصر غذائية أساسية مثل أحماض أوميغا - 3 الدهنية، وفيتامين "ب 12"، وفيتامين "د"، والحديد، والزنك، والسيلينيوم، واليود.

على سبيل المثال، يعاني ما بين 11 في المئة و90 في المئة من متبعي النظام النباتي الصرف من نقص فيتامين "ب 12"، ما يزيد من مستويات الهوموسيستين، وهو عامل خطر للإصابة بالزهايمر والتدهور المعرفي.

الأنظمة النباتية تؤثر إيجاباً على الحالة المزاجية من خلال تحفيز إنتاج السيروتونين، ما يعزز الشعور بالسعادة ويقلل من القلق

كما أن نقص الحديد، الذي يؤثر على ما يصل إلى 60 في المئة من النباتيين في بعض المناطق، يمكن أن يؤدي إلى ضعف الإدراك. وبالإضافة إلى ذلك، فإن انخفاض مستويات أوميغا - 3، خاصة حمض "الدوكوساهكسائينويك" وحمض "الإيكوسابنتاينويك"، واليود يمكن أن يؤثر سلباً على صحة الدماغ.

وتحتوي الأنظمة النباتية على مركبات نشطة بيولوجياً مثل الفلافونويد والكاروتينات والبوليفينول، والتي تلعب دوراً رئيسياً في تقليل الالتهابات والإجهاد التأكسدي. وهذه الفوائد تعد حاسمة للحماية من الأمراض العصبية التنكسية.

كما تدعم هذه الأنظمة صحة الأمعاء، ما يعزز إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة (مثل البوتيرات) التي تدعم صحة الدماغ وتقلل الالتهابات.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤثر الأنظمة النباتية إيجاباً على الحالة المزاجية من خلال تحفيز إنتاج السيروتونين، ما يعزز الشعور بالسعادة ويقلل من القلق.

وعلى الرغم من الفوائد العديدة، يمكن أن تؤدي الأنظمة النباتية غير المدروسة إلى نقص في العناصر الغذائية الأساسية، ما يزيد من خطر الاكتئاب والقلق والتدهور المعرفي.

وظهرت حلول واعدة لتحسين تناول العناصر الغذائية في الأنظمة النباتية، مثل الأرز المدعم بالزنك، والقمح منخفض الفيتات، والمحاصيل المدعمة بالسيلينيوم. كما يمكن لتقنيات تحضير الطعام مثل النقع والإنبات والتخمير أن تقلل من تأثير "المضادات

الغذائية" (مثل الفيتات والأوكسالات) التي تعيق امتصاص العناصر الغذائية.

الأنظمة الغذائية الغنية بالخضراوات والفواكه تساهم في الوقاية من سرطان القولون والثدي

وفي العقود الأخيرة، شهدت الأنظمة الغذائية النباتية اهتماما متزايدا عالميا، ليس فقط لدوافع صحية ولكن أيضا لدوافع بيئية وأخلاقية. ويعتمد هذا النوع من الأنظمة على استبعاد اللحوم ومنتجات الحيوانات، مع التركيز على استهلاك الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات.

وتحتوي الأنظمة الغذائية النباتية على نسب عالية من الألياف الغذائية التي تعزز صحة القلب عن طريق خفض مستويات الكوليسترول الضار.

وأوضحت دراسة نُشرت في مجلة "لانسيت" أن الأشخاص الذين يتبعون أنظمة نباتية يعانون من انخفاض ملحوظ في ضغط الدم ومعدلات أمراض القلب مقارنة بمن يتبعون نظاما غذائيا تقليديا.

والأنظمة النباتية غالبا ما تكون منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالعناصر الغذائية، مما يجعلها فعالة في إدارة الوزن.

وفقا لدراسة نُشرت في مجلة السمنة، فإن النباتيين يميلون إلى أن يكون لديهم مؤشر كتلة جسم أقل مقارنة بغير النباتيين.

ويحتوي النباتي على مضادات أكسدة طبيعية، مثل البوليفينولات والكاروتينات، التي تساعد في تقليل خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان.

وأظهر بحث أُجري في المعهد الأميركي للأبحاث السرطانية أن الأنظمة الغذائية الغنية بالخضراوات والفواكه تساهم في الوقاية من سرطان القولون والثدي.

وتساهم الألياف الغذائية الموجودة بكثرة في الأنظمة النباتية في تحسين حركة الأمعاء ودعم صحة البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي.

والنظام الغذائي النباتي يمكن أن يقلل من مشكلات الإمساك والاضطرابات الهضمية المزمنة.