

لماذا يتغير المزاج فجأة بعد الأكل

10 أغسطس، 2025



يلاحظ البعض تغيرات في حالتهم العاطفية والمزاج بعد تناول الطعام، فقد يزداد الشعور بالانفعال والقلق أو التقلبات المزاجية المفاجئة، دون سبب واضح.

قد يكون أحد الأسباب المحتملة لهذه التغيرات هو نقص أساسي في أحد العناصر الغذائية الرئيسية، مثل فيتامين B6 والمغنيسيوم، حيث نقلت صحيفة "إزفيستيا" الروسية، عن الدكتورة يكاتيرينا ديميانوفسكايا، أستاذ التغذية أن هذه العناصر تحديدًا في عملية التمثيل الغذائي وتنظيم النشاط العصبي.

وتوضح أن فيتامين B6 ضروري لتحويل التربتوفان إلى سيروتونين، أما المغنيسيوم فينظم عمل الجهاز العصبي، مقللاً من استثارة الخلايا العصبية، مضافة أنه يمكن أن يظهر نقص هذه العناصر الغذائية في شكل تقلصات عضلية، وأرق، وأعراض أخرى.

وتضيف أنه بعد تناول الطعام، ينشط الجسم عمليات الأيض، وإذا استنفد الجسم احتياطات فيتامين B6 والمغنيسيوم، يصبح نقصهما ملحوظاً على الفور، موضحة: "فعلى سبيل المثال، يعتبر فيتامين B6 ضروريًا لتحويل التربتوفان (حمض أميني يحسن المزاج) إلى سيروتونين، وهو هرمون السعادة، وفي حال عدم وجود كمية كافية من

هذا الفيتامين، يتعطل تخليق الهرمون ما قد يسبب عدم استقرار عاطفي، مثل حزن لا مبرر له، وسرعة انفعال، ولامبالاة.

وتشير إلى أنه بالإضافة إلى نقص العناصر الغذائية، قد يتأثر المزاج أيضا بالتغيرات المفاجئة في مستوى السكر في الدم، وعدم تحمل بعض الأطعمة، واختلال توازن البكتيريا المعوية.

وللتعامل مع نقص هذه العناصر، ينصح بتناول بعض الأطعمة، ولتعويض نقص فيتامين B6، يُنصح بتناول كبد البقر، والأسماك، والموز، والمكسرات.

وتؤكد أنه ينبغي الجمع بين الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم ومصادر فيتامين D والكالسيوم لتحقيق أفضل تأثير صحي.

ولفتت إلى أنه في حالة عدم الاستقرار العاطفي بعد تناول الطعام فإن ذلك قد يشير إلى مشكلات صحية أكثر خطورة، لذا في حال استمرار الأعراض وعدم حدوث تحسن، يُنصح بمراجعة الطبيب.