

الغذاء الصحي والعقل السعيد

الكاتب



شيماء المرزوقي

يعتبر الغذاء الصحي من أهم العوامل التي تؤثر في حالتنا المزاجية ومستوى طاقتنا اليومية، فالتغذية السليمة ليست مجرد وسيلة لتحقيق الوزن المثالي والصحة البدنية، بل إن لها تأثيرات كبيرة في صحة عقولنا وأرواحنا أيضاً.

بدايةً، تؤكد العديد من الدراسات العلمية على الارتباط الوثيق بين نوعية الغذاء الذي نتناوله وبين حالتنا المزاجية، فالأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن مثل الخضراوات والفواكه والمكسرات، تعتبر مصدراً مهماً للمواد الغذائية التي تحسّن من توازن الكيمياء الدماغية وتعزز إفراز الهرمونات السعيدة مثل السيروتونين والدوبامين، وهذا ينعكس إيجاباً على المزاج، ويسهم في الشعور بالسعادة والراحة النفسية.

على الجانب الآخر، تؤثر الأطعمة غير الصحية والمشبعة بالسكريات المكررة والدهون المشبعة بشكل سلبي على حالتنا المزاجية، فهذه الأطعمة قد تؤدي إلى تقلبات في مستوى السكر في الدم، مما يؤثر على الاستقرار العاطفي، ويسبب زيادة في الشعور بالتعب والكسل.

أما بالنسبة للطاقة، فإن تناول الغذاء الصحي يعزّز مستويات الطاقة والنشاط اليومي، فالأطعمة الغنية بالبروتين، والكربوهيدرات الصحية، والدهون الجيدة تعمل على توفير الوقود اللازم للجسم للقيام بالأنشطة اليومية بكفاءة ونشاط، وعلى الجانب المقابل، يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة غير الصحية إلى ارتفاع في مستويات السكر في الدم متبوع بانخفاض حاد، مما يؤدي إلى شعور بالإرهاق والضعف.

باختصار، يجب أن نضع في اعتبارنا أهمية الغذاء الصحي في تحسين حالتنا المزاجية وزيادة طاقتنا اليومية، فالاستثمار في صحتنا الغذائية يعود علينا بالفوائد الجسدية والعقلية، ويسهم في تحسين نوعية حياتنا بشكل عام، ويظل الغذاء الصحي هو المفتاح للحفاظ على حالة مزاجية إيجابية وزيادة مستويات الطاقة، فهو ليس مجرد وقود لجسمنا، بل

هو أيضاً غذاء لأرواحنا وعقولنا؛ لذلك، دعونا نتذكر دائماً أهمية اختيار الأطعمة التي تغذيها بشكل صحيح، وتعزز رفاهيتنا العامة.

فلنجعل الغذاء الصحي جزءاً من نمط حياتنا اليومي، ولنعتنِ بأنفسنا كما نعتني بأجسامنا، ولنبدأ بخطوات بسيطة نحو تحسين تغذيتنا وتحسين حالتنا المزاجية، فقط من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة فيما نتناوله يمكننا أن نعيش حياة مليئة بالنشاط والسعادة والتوازن.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024