

تغذية وعقل: دراسة تكشف تأثير الأمراض النفسية على استهلاك الطعام والشراب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تغذية وعقل: دراسة تكشف تأثير الأمراض النفسية على استهلاك الطعام والشراب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118700>

تخيل أنك تشعر بالإرهاق المستمر، القلق يراودك، والنوم أصبح صديقاً بعيد المنال. هل فكرت يوماً أن ما تتناوله من طعام وشراب قد يكون له علاقة مباشرة بهذه المشاعر؟ غالباً ما نركز على العلاجات الدوائية أو النفسية للأمراض العقلية، لكن دراسة جديدة تلقي الضوء على دور التغذية في هذه الحالات، وتحديداً العلاقة بين استهلاك المغذيات الكبرى (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون)، والكافيين، والماء، ومستويات الأمراض العقلية المختلفة.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من دراسة "NutriNet-Santé"، وهي دراسة تتابع صحة آلاف الأشخاص في فرنسا. استخدم الباحثون بيانات غذائية تم جمعها بين عامي 2013 و 2017، حيث قام المشاركون بتسجيل كل ما يتناولونه من طعام وشراب على مدار 24 ساعة أو أكثر، عدة مرات. شملت البيانات ما يقرب من 24 ألف شخص، وتم تصنيفهم بناءً على وجود أمراض عقلية مثل القلق، والأرق (صعوبة النوم)، واضطرابات الأكل. لم يقتصر الأمر على الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي واحد، بل شمل أيضاً أولئك الذين يعانون من مزيج من هذه الأمراض (ما يُعرف بالتعدد المرضي العقلي).

ركز الباحثون على تحليل كمية المغذيات الكبرى التي يتناولها المشاركون يومياً، ونسبة مساهمة كل منها في إجمالي الطاقة المستهلكة. كما قاموا بتحليل أنواع الكربوهيدرات (بسيطة ومعقدة)، وأنواع البروتينات (حيوانية ونباتية)، وأنواع الدهون (مشبعة، أحادية غير مشبعة، ومتعددة غير مشبعة)، بالإضافة إلى استهلاك الكافيين والماء. استخدم الباحثون أساليب إحصائية متطورة، بما في ذلك تحليل التباين (ANOVA)، لمقارنة أنماط التغذية بين المجموعات المختلفة.

نتائج البحث

أظهرت النتائج اختلافات واضحة في أنماط التغذية بين الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية مختلفة. على سبيل المثال، وجد الباحثون أن الرجال الذين يعانون من القلق والأرق واضطرابات الأكل معاً (التعدد المرضي العقلي) يميلون إلى تناول نسبة أعلى من الكربوهيدرات ونسبة أقل من البروتينات والدهون مقارنة بالآخرين. وهذا يشير إلى أن هؤلاء الرجال قد يعتمدون بشكل أكبر على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، مثل الخبز والمعكرونة والحلويات.

كما تبين أن المجموعة التي تعاني من التعدد المرضي العقلي لديها أعلى معدلات للسمنة وأعلى استهلاك للكافيين، بغض النظر عن الجنس. وهذا يؤثر تساؤلات حول ما إذا كان الكافيين يلعب دوراً في تفاقم الأعراض العقلية أو ما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض يلجأون إلى الكافيين كوسيلة للتعامل مع التعب أو القلق. من الجدير بالذكر أن الباحثين لم يجدوا أي علاقة واضحة بين كمية الماء التي يشربها الأشخاص ومستويات الأمراض العقلية لديهم.

دلالات البحث

تعتبر هذه الدراسة خطوة مهمة نحو فهم العلاقة المعقدة بين التغذية والصحة العقلية. على الرغم من أن الدراسة لا تثبت أن التغذية السيئة تسبب الأمراض العقلية، إلا أنها تشير إلى وجود ارتباط قوي بينهما. قد تساعد هذه النتائج في تطوير استراتيجيات غذائية جديدة تهدف إلى تحسين الصحة العقلية للأشخاص الذين يعانون من هذه الأمراض.

يشير الباحثون إلى أن هذه النتائج يمكن أن تساعد في صياغة فرضيات حول التعرضات الغذائية التي قد تلعب دوراً في خطر الإصابة بالتعدد المرضي العقلي. بمعنى آخر، يمكن أن تكون هذه الدراسة نقطة انطلاق لإجراء المزيد من البحوث التي تبحث في كيفية تأثير أنواع معينة من الأطعمة والمشروبات على الدماغ والمزاج. من المهم التأكيد على أن هذه الدراسة وصفية، أي أنها تصف العلاقة بين المتغيرات المختلفة دون تحديد السبب والنتيجة. ومع ذلك، فإنها تفتح الباب

أمام المزيد من الدراسات التي يمكن أن تساعدنا في فهم أفضل لكيفية استخدام التغذية كأداة لتحسين الصحة العقلية. أجريت هذه الدراسة من قبل فريق بحثي متخصص، وتهدف إلى إثراء المعرفة العلمية في مجال الصحة النفسية والتغذية، وتقديم رؤى جديدة قد تساهم في تحسين جودة حياة الأفراد.

Reference

Andreeva, V.A. (2026). *Differences in mean daily intake of macronutrients, caffeine and water by level of mental morbidity*. International Journal of Food Sciences and Nutrition

DOI: [10.1080/09637486.2025.2593890](https://doi.org/10.1080/09637486.2025.2593890)