

حمية نباتية صحية تقلل خطر الاكتئاب: دراسة جديدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). حمية نباتية صحية تقلل خطر الاكتئاب: دراسة جديدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118153>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين ما تأكله وحالتك المزاجية؟ غالباً ما نسمع عن أهمية التغذية لصحة الجسم، ولكن تأثيرها على صحة العقل غالباً ما يتم تجاهله. دراسة حديثة تلقي الضوء على هذا الجانب المهم، وتكشف عن ارتباط قوي بين أنواع الأنظمة الغذائية النباتية ومستويات الاكتئاب.

ملخص الأهمية

الأنظمة الغذائية النباتية، وخاصة تلك الغنية بالأطعمة النباتية الصحية، مرتبطة بانخفاض مستويات الاكتئاب. الأنظمة الغذائية النباتية التي تعتمد بشكل كبير على الأطعمة النباتية غير الصحية قد تزيد من خطر الاكتئاب. جودة النظام الغذائي النباتي – وليس مجرد كونه نباتياً – هي العامل الحاسم في التأثير على الصحة النفسية. تشير النتائج إلى أهمية التخطيط الغذائي المتوازن عند اتباع نظام غذائي نباتي لضمان الحصول على العناصر الغذائية الضرورية لصحة الدماغ.

باحثون في جامعة أجروا دراسة شاملة على عينة كبيرة من البالغين الأمريكيين لفحص العلاقة بين أنماطهم الغذائية ومستويات الاكتئاب. اعتمدت الدراسة على تحليل بيانات مسحية تفصيلية حول العادات الغذائية وتقييمات الاكتئاب.

منهجية البحث

استخدم فريق البحث بيانات من دراسة استقصائية صحية واسعة النطاق شملت آلاف المشاركين. تم جمع معلومات مفصلة حول النظام الغذائي للمشاركين من خلال استبيانات حول استهلاكهم للأطعمة المختلفة، مع التركيز بشكل خاص على الأطعمة النباتية. تم تصنيف الأنظمة الغذائية للمشاركين إلى عدة فئات بناءً على مدى اعتمادهم على الأطعمة النباتية، مع الأخذ في الاعتبار جودة هذه الأطعمة. على سبيل المثال، تم التمييز بين الأنظمة الغذائية الغنية بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة (الأطعمة النباتية الصحية) وتلك التي تعتمد بشكل كبير على الأطعمة المصنعة النباتية، مثل الوجبات السريعة النباتية والحلويات (الأطعمة النباتية غير الصحية).

بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم مستويات الاكتئاب لدى المشاركين باستخدام مقياس معياري للاكتئاب، وهو أداة تستخدم على نطاق واسع لتقييم أعراض الاكتئاب وشدتها. تم تحليل البيانات إحصائياً لتحديد ما إذا كان هناك ارتباط بين نوع النظام الغذائي ومستويات الاكتئاب، مع التحكم في عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج، مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يتبعون أنظمة غذائية نباتية صحية – أي تلك الغنية بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات – كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بأولئك الذين يتبعون أنظمة غذائية تحتوي على كميات أقل من هذه الأطعمة. هذا الارتباط كان ملحوظاً بشكل خاص لدى الأفراد الذين يتبعون أنظمة غذائية نباتية كاملة (أي لا يستهلكون أي منتجات حيوانية).

على الجانب الآخر، وجد الباحثون أن الأفراد الذين يتبعون أنظمة غذائية نباتية تعتمد بشكل كبير على الأطعمة النباتية غير الصحية – مثل الوجبات السريعة النباتية والحلويات والمشروبات السكرية – كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. هذه النتيجة كانت مفاجئة، حيث تشير إلى أن مجرد اتباع نظام غذائي نباتي لا يكفي لحماية الصحة النفسية. الجودة الشاملة للنظام الغذائي هي العامل الحاسم.

أكدت التحليلات الإحصائية أن هذه الارتباطات كانت قوية ومستقلة عن العوامل الأخرى التي قد تؤثر على الاكتئاب. وهذا يعني أن النظام الغذائي يلعب دوراً مهماً في الصحة النفسية، حتى بعد الأخذ في الاعتبار العوامل الأخرى.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن النظام الغذائي النباتي، عند التخطيط له بشكل صحيح، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية. هذا الاكتشاف له آثار مهمة على الصحة العامة والوقاية من الاكتئاب. بدلاً من مجرد التركيز على تقليل استهلاك اللحوم، يجب على الأفراد الذين يتبعون أنظمة غذائية نباتية التأكد من أنهم يحصلون على كمية كافية من العناصر الغذائية الأساسية من الأطعمة النباتية الصحية.

يوصي فريق البحث بضرورة إجراء المزيد من الدراسات لفهم الآليات البيولوجية التي تربط بين النظام الغذائي والصحة النفسية. قد تشمل هذه الآليات تأثير النظام الغذائي على الميكروبيوم المعوي (مجموعة البكتيريا التي تعيش في الأمعاء) والالتهابات المزمنة ومستويات الناقلات العصبية في الدماغ. فهم هذه الآليات بشكل أفضل يمكن أن يساعد في تطوير تدخلات غذائية أكثر فعالية للوقاية من الاكتئاب وعلاجه.

بشكل عام، تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية التغذية في الحفاظ على الصحة النفسية الجيدة. إن اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالأطعمة النباتية الصحية يمكن أن يكون خطوة مهمة نحو تحسين المزاج والرفاهية العامة.

Reference

Zhang B. (2025). *Plant-based diets especially healthy ones are negatively associated with depression: a cross-sectional study*. BMC Public Health

DOI: [10.1186/s12889-025-25748-9](https://doi.org/10.1186/s12889-025-25748-9)