

معادن الغذاء وعلاقتها بخطر الإصابة باضطرابات نفسية شائعة: دراسة مستقبلية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 7, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). معادن الغذاء وعلاقتها بخطر الإصابة باضطرابات نفسية شائعة: دراسة مستقبلية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118478>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين ما تأكله وصحتك النفسية؟ غالباً ما نركز على تأثير النظام الغذائي على صحة القلب والدماغ، ولكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن المعادن التي نتناولها تلعب دوراً حاسماً في تنظيم مزاجنا وتقليل خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية الشائعة. فهل يمكن أن يكون الحل لبعض حالات الاكتئاب والقلق يكمن في طبق الطعام؟

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات أكثر من 199,877 مشاركاً من قاعدة بيانات UK Biobank، وهي دراسة طويلة الأمد تهدف إلى فهم العوامل المؤثرة على الصحة. ركزت الدراسة على استهلاك اثني عشر معدناً أساسياً وعلاقته بستة اضطرابات نفسية رئيسية: الاكتئاب، والقلق، والاضطراب ثنائي القطب، والفصام، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، ومحاولات الانتحار. تم استبعاد المشاركين الذين لديهم معلومات غير دقيقة حول استهلاك الطاقة، أو بيانات مفقودة، أو تاريخ سابق من الاضطرابات النفسية في بداية الدراسة. استخدم الباحثون نموذج Cox للتناسبات الخطرة (Cox proportional hazards model)، وهو أسلوب إحصائي متطور، لتقييم العلاقة بين مستويات المعادن وخطر الإصابة بهذه الاضطرابات على مدى فترة متابعة متوسطة 13 عاماً. وللتأكد من دقة النتائج، أجرى الفريق تحليلات فرعية حسب الجنس (ذكور وإناث) والعمر (أقل من أو يساوي 55 عاماً وأكبر من 55 عاماً). كما قاموا بإجراء تحليلات حساسية إضافية لاستبعاد الحالات التي بدأت في سن مبكرة والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، بالإضافة إلى تضمين معادن أخرى قد تؤثر على النتائج.

النتائج

أظهرت النتائج علاقات مثيرة للاهتمام بين استهلاك المعادن المختلفة وخطر الإصابة بالاضطرابات النفسية. فقد وجد الباحثون أن زيادة تناول الحديد (بنسبة 0.878)، والمغنيسيوم (بنسبة 0.905)، والسيلينيوم (بنسبة 0.880) ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب. على العكس من ذلك، تبين أن زيادة تناول الكالسيوم (بنسبة 1.104) يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب (بنسبة 1.104) والقلق (بنسبة 1.154).

كما كشفت الدراسة عن تأثيرات معدنية أخرى: فقد تبين أن زيادة تناول المنغنيز (بنسبة 0.668) يقلل من خطر الانتحار، بينما يرتبط ارتفاع تناول الزنك (بنسبة 0.429) بانخفاض خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

أظهرت التحليلات الفرعية أن الارتباطات الوقائية للحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم والزنك والسيلينيوم مع الاكتئاب كانت أقوى بين النساء. وقد أكدت تحليلات الحساسية هذه النتائج الرئيسية، مما يعزز الثقة في صحة الاستنتاجات.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن النظام الغذائي المتوازن الذي يضمن الحصول على كميات كافية من بعض المعادن قد يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة النفسية. ففي حين أن زيادة تناول الحديد والسيلينيوم والمنغنيز قد يقلل من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية الشائعة، فإن الإفراط في تناول الكالسيوم قد يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق.

يؤكد الباحثون على أهمية تحقيق التوازن في استهلاك المعادن، مشيرين إلى أن ضمان الحصول على المستويات الموصى منها من المغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك والنحاس والمنغنيز قد يكون نهجاً عملياً للتخفيف من خطر الإصابة باضطرابات المزاج.

هذه الدراسة لا تقدم وصفاً سحرياً للصحة النفسية، ولكنها تسلط الضوء على العلاقة المعقدة بين التغذية والرفاهية العقلية.

وتدعو إلى إجراء المزيد من البحوث لفهم الآليات البيولوجية التي تربط بين المعادن ووظائف الدماغ والمزاج، مما قد يفتح الباب أمام استراتيجيات غذائية جديدة للوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجها.

Reference

Da, W. (2026). *Associations of dietary mineral intakes with the risk of six common mental disorders: A prospective cohort study*. Journal of Affective Disorders

DOI: [10.1016/j.jad.2025.120271](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120271)

ARABPSYCHOLOGY.COM