

تغذیه

در بیماریهای روحی-روانی

مریم صفابخش

(دانشیار و استاد علم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران)

ویراسته و نظر:

دکتر پروش جعفریان

(استاد علم تغذیه و دانشیار علوم پزشکی تهران)





سرشناسه	: صفابخش، مریم، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه در بیماریهای روحی - روانی / مریم صفابخش؛ زیر نظر کوروش جعفریان.
مشخصات نشر	: تهران: اساطیر پارسی: چاپار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۴ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-600-8890-59-1
جمعیت درست نویسی: فیبا	
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: بیماری‌های روانی -- تغذیه
موضوع	: Mental illness -- Nutritional aspects
شناسه افزودن	: خاندان، کوروش
رده بندی کنگره	: R ۴۵۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ ۱۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۱۶۶۲۲



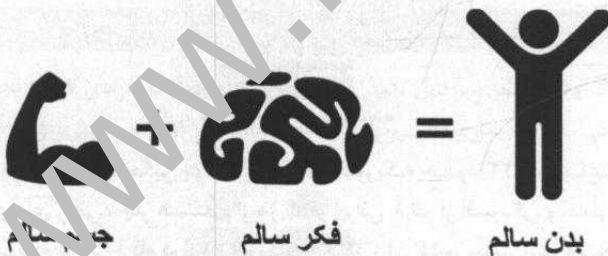
تهران: ۸۸۸۹۹۶۸۰ - ۱۹۶۰۲۱۴ - ۹۱
تهران - خیابان ولی عصر (عج) - بالا، سررست
کوچه نوربخش - پلاک ۴۰ - نشر چاپار
تغذیه در بیماری‌های روحی - روانی
مریم صفابخش
زیر نظر: دکتر کوروش جعفریان
صفحه‌آرا: رحیم کبیر صابر
طراح جلد: سرور محمدی بزیج
ناظر فنی چاپ: مریم تفضلی
چاپ اول ۱۳۹۸
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۹۰-۵۹-۱ ISBN: 978-600-8890-59-1
حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.
قیمت: ۴۰.۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	نقش تغذیه در افسردگی
۴۵	نقش تغذیه در اضطراب و استرس
۶۱	نقش تغذیه در اسکیزوفرنی
۷۵	نقش تغذیه در ملال (افسردگی - شیدایی)
۸۹	نقش تغذیه در اعتیاد
۱۱۱	نقش تغذیه در خودکشی
۱۲۷	جمع بندی
۱۳۱	منابع

مقدمه

تا به حال این سوال ها به ذهنتان رسیده است که:
آیا خوردن بعمد مواد غذایی ما را افسرده می کند؟ آیا افرادی که مرتکب قتل می شوند پس از آن احساس خستگی می کنند؟ آیا خوردن مواد غذایی باعث می شوند که ما به خودکشی فکر کنیم؟ تا به حال فکر کرده اید که آیا رفتار تغذیه ای ما می تواند اثری بر عواطف و احساسات ما داشته باشد یا نه؟
برای اینکه فرد یک زندگی سالم داشته باشد باید از دو نظر در سلامت کامل باشد:
سلامت جسمی و سلامت روان



در سال های اخیر مردم جامعه متوجه نقش مهم تغذیه در سلامت جسمانی خود شده اند و اطلاعات آنها در مورد تأثیرات مواد غذایی بر پیشگیری و درمان بیماری ها، مکانیسم و چگونگی اثرگذاری آنها، افزایش یافته است. در عصر حاضر مردم در خوردن میوه و سبزیجات بیشتر تأمل می کنند، اثرات مفید آنها را درک می کنند و از طرفی دیگر معتقد هستند که مواد غذایی فست فود، شیرینی جات و

چربی‌ها می‌توانند سلامت آنها را به مخاطره بیندازند، اما علی‌رغم تمام آگاهی‌ها درصد بسیار کمی از مردم الگوی غذایی سالم و مناسب دارند.

با این وجود لازم به ذکر است که تنها سلامت جسمی برای بقای فرد کافی نیست، از قدیم ضرب‌المثل (عقل سالم در بدن سالم) به ما نقش مهم سلامت روانی فرد را تأکید می‌کند. یک فرد برای عملکرد مناسب نه تنها از نظر فیزیکی و جسمی باید سالم باشد، بلکه سلامت روانی او بسیار مهم است. یک فکر ناسالم سرچشمه اف‌رنگی، اضطراب، اسکیزوفرنی، اختلال دو قطبی، اعتیاد، خودکشی و قتل می‌باشد. چهار بیماری روانی افسردگی، وسواس، اسکیزوفرنی و اختلالات دو قطبی از عمده‌ترین بیماری‌های روانی شناخته‌شده در آمریکا می‌باشند.



www.shutterstock.com · 153468116

ایران دومین کشور غمگین در جهان است، به طوریکه حدود ۲۰٪ ایرانیان به بیماری‌های روانی دچار هستند و از هر ۴ نفر ایرانی ۱ نفر از افسردگی و اضطراب رنج می‌برد، که این ارقام در شهر تهران و در میان زنان کشور بیشتر می‌باشد. از طرفی دیگر، هر ساله ۲۰ هزار نوجوان و جوان در ایران به اسکیزوفرنی مبتلا می‌شوند. اختلال دو قطبی یا اختلال افسردگی- شیدایی یک بیماری روانی شامل دوره‌های سرخوشی و افسردگی می‌باشد که از هر ۱۰۰ نفر ۱ نفر به آن مبتلا می‌شود و میزان ابتلا به آن در زنان و مردان تقریباً برابر است. در سال ۱۳۹۰ در بین جمعیت ۷۵ میلیونی، یک میلیون و ۳۳۰ هزار نفر به اعتیاد دچار بودند که این آمار رو به افزایش است و سالانه ۲/۶ تریلیون تومان صرف هزینه‌های

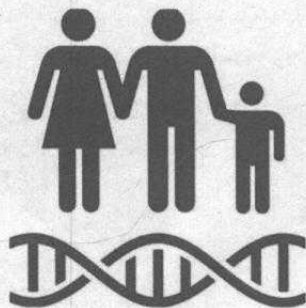
اعتیاد می‌شود. طبق آمارهای سازمان‌های جهانی، در هر ساعت ۱۹ نفر در جهان خودکشی می‌کنند و خودکشی، هشتمین دلیل مرگ و میر در دنیا محسوب می‌شود، البته این فقط آمار خودکشی منجر به مرگ می‌باشد و میزان ۲۰ برابر این رقم خودکشی‌های ناموفق وجود دارد. از مهم‌ترین عوامل خودکشی در آمریکا افسردگی، مشکلات روحی-روانی و نیز مصرف مواد مخدر می‌باشند.

بر اساس آخرین آمارهای موجود از میزان خودکشی در کشور، در نیمه اول سال ۹۲ روزی بیش از ۱۱ نفر در کشور خودکشی کرده‌اند، که این نرخ در استان‌های محروم کشور بیشتر از سایر نقاط است و در استانی مانند ایلام - که بیشترین میزان خودکشی در کشور را دارد - در ازای هر صد هزار نفر، ۷۱ نفر در سال خودکشی می‌کنند. بر اساس تحقیقات سازمان جهانی بهداشت سرانه هر شهروند برای سلامت روانی باید بین ۰/۵-۰/۳ دلار باشد که به این ترتیب باید هزینه‌ای بالغ بر ۱۰۰ میلیارد دلار برای سلامت روانی کشور در نظر گرفته شود در حالیکه یک دهم این هزینه هم در نظر گرفته نشده است.

امروزه عوامل مختلفی همچون ژنتیک، فقر، آلودگی‌های محیطی و سبک زندگی نادرست دست‌در‌دست هم می‌خورند که سلامت روانی فرد را تهدید می‌کند.

ژنتیک

ژنتیک یک فاکتور غیر قابل تغییر در فرد می‌باشد که آن‌ها افرادی که از لحاظ ژنتیکی مستعد بیماری‌های روانی هستند را شناسایی کنیم و نور ویژه از آنها مراقبت نماییم.



فقر

وقتی یک فرد در انواع مختلفی از فقر به سر می‌برد اعم از فقر مالی، فقر عاطفی، فقر فرهنگی و علمی، فشارهای روانی حاصل از فقر بر افکار و عواطف او اثر می‌گذارد و وی را به سمت تصمیم‌گیری و عملکرد نادرست سوق می‌دهد، در نتیجه فقر می‌تواند شروعی برای شکل‌گیری ناهنجاری‌های اجتماعی باشد.

انگیزای محیطی

همان‌طور که ما در شهری مانند تهران قدم می‌زنیم در معرض انواع مختلفی از الاینده‌های موجود در محیط هستیم بدون آنکه فکر کنیم این ذرات کوچک معلق در هوا چقدر می‌توانند در سلامت روانی ما تأثیر داشته باشند.

سبک زندگی

در کنار تمام عوامل، سبک زندگی طیف گسترده‌ای از اعمال ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و فاکتوری قابل تغییر است که می‌توان بوسیله آن بروز بیماری‌های روانی را کاهش دهیم. سبک زندگی شامل خواب، شغل، فعالیت فیزیکی، استفاده از شبکه‌های مجازی و الگوی تغذیه‌ای می‌باشد.

خواب

خواب یکی از آرام‌بخش‌ترین مکانیسم‌ها برای بدن ما تلقی می‌شود، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند و التهاب ایجادشده در طول روز در بدن فرد را رفع می‌نماید. در نتیجه باعث کاهش استرس در افراد می‌شود که بدین معنا است که ما هر چه بیشتر بخوابیم سلامت روانی ما نیز افزایش خواهد یافت.



شغل

ساعات کاری طولانی که زایده فقر می باشد، می تواند بار استرس را در فرد افزایش دهد. ساعات کاری زیاد نیز از راه های مختلفی می تواند باعث افزایش استرس در افراد شود. افرادی که ساعات طولانی تری از روز در ادارات مشغول به کار هستند، کمتر فرصت ورزش کردن را پیدا می کنند، این افراد متعاقباً دارای ساعات استراحت و خواب کمتری هستند و وقت کمتری را به خانواده خود اختصاص می دهند.

فصلیت

کاهش فعالیت فیزیکی یکی از فاکتورهایی است که امروزه بسیاری از مردم را درگیر کرده است. مردم ترجیح می دهند حتی برای مسافت های کوتاه به جای پیاده روی از ماشین های شخصی خود استفاده کنند، کودکان به جای بازی کردن در کوچه ها به تماشا کردن تلویزیون عادت کرده اند.



استفاده از شبکه‌های مجازی

استفاده افراطی از شبکه‌های مجازی یکی دیگر از معضلات اجتماعی است که تمام سنین جامعه را تحت تأثیر قرار داده است و از روش‌های مختلفی می‌تواند بر سلامت روانی و جسمی فرد تأثیرگذار باشد. اختصاص دادن ساعات متعدد در شبکه‌های مجازی در طولانی مدت تنش و اضطراب را در افراد تقویت می‌کند.

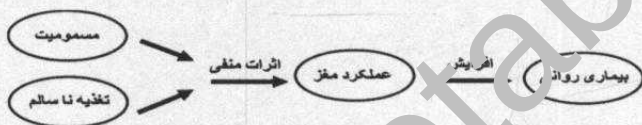


الگوی تغذیه‌ای

سلامت روانی فرد همانند سلامت جسمانی او ارتباط زیادی به رژیم غذایی او دارد. در بدن هر انسان تعادلی از درشت‌مغذی‌ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) و ریزمغذی‌ها (املاح و ویتامین‌ها) وجود دارد و هرگونه تغییری که باعث برهم‌زدن این تعادل شود، عواقب مخربی را در بر خواهد داشت. این تغییرات شامل: تعداد وعده‌های غذایی، غذاهای حیوانی و پرچرب، کمبود برخی ویتامین‌ها و املاح، دریافت کم یا زیاد انرژی و عدم دریافت متعادل اسیدهای آمینه می‌شود. متأسفانه امروزه عادات غذایی افراد دچار تحولاتی عظیم شده است، نمایان آن افزایش به خوردن غذاهای فست‌فود، شیرینی و چربی بیشتر شده است، از طرفی استفاده از لبنیات، میوه و سبزیجات کاهش پیدا کرده است. همچنین برخی کارخانجات تولیدکننده مواد غذایی از روش‌های تولیدی استفاده می‌کنند که تعادل مواد مغذی محصولات را برهم زده است.

اکنون این سوال پیش می‌آید که مواد غذایی چگونه بر سلامت روانی ما تأثیر می‌گذارند؟ ما برای دیدن، راه رفتن، صحبت کردن و تمام فعالیت‌های رفتاری خود از سیستم عصبی (مغز) فرمان می‌گیریم. افکار، عواطف و حافظه توسط سیستم عصبی فرد کنترل می‌شود و اینکه فرد چه واکنش و چه رفتاری از خود نشان می‌دهد، بستگی به فکر و قصد او دارد.

همچنین سلول‌های عصبی نیز مانند دیگر سلول‌های بدن نیازمند انرژی و مواد غذایی می‌باشند و این مواد غذایی بسته به نوعی که دارند، می‌توانند عملکرد سیستم عصبی را تغییر بدهند، در نتیجه رفتار ما نیز می‌تواند تغییر کند.



اما ارتباط رژیم غذایی فرد و سلامت روانی - روانی او یک ارتباط دو جانبه می‌باشد.

اگر شما از یک فرد با مشکلات رزی تاریخی به غذایی او را سوال کنید، معمولاً با یک سری کمبودها و تناقضات مواجه خواهید شد. در برخی از بیماری‌های روانی مشاهده شده است که رعایت کردن رژیم غذایی مناسب می‌تواند علاوه بر پیشگیری، در درمان بیماری نقش مثبتی به دوام‌تر از دارودرمانی داشته باشد. همچنین برخی از بیماری‌های روانی منجر به دارو هستند و در این بیماران یک رژیم غذایی سالم می‌تواند کمک کننده باشد. از طرفی دیگر، وقتی افراد دچار بیماری‌های روانی مانند افسردگی می‌شوند، این بیماری به طور مستقیم بر اشتها و نحوه غذا خوردن وی تأثیر می‌گذارد و یا داروهای مصرف‌شده توسط فرد نیز می‌تواند بر دریافت غذایی او اثر بگذارد.