

تغذیه؛ سپر پنهان سلامت روان در روزهای بحرانی و جنگ

بسیاری از مواد مغذی در تنظیم عملکرد سیستم عصبی و تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین، دوپامین و گابا نقش کلیدی دارند؛ ترکیباتی که به طور مستقیم با خلق‌و‌خو، احساس آرامش و کاهش اضطراب در ارتباط هستند.

مصرف منابع حاوی تریپتوفان از جمله لبنیات، تخم‌مرغ، موز، مغزها و بوقلمون می‌تواند به افزایش تولید سروتونین و بهبود خلق‌و‌خو کمک کند. همچنین اسیدهای چرب امگا۳ که در ماهی‌های چرب، گردو و بذر کتان وجود دارند، با کاهش التهاب عصبی و بهبود عملکرد مغز، نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کنند.

منیزیم موجود در سبزیجات برگ سبز، مغزها و غلات کامل در آرام‌سازی سیستم عصبی موثر هستند و ویتامین‌های گروه B به‌ویژه B۶، B۱۲ و فولات در کاهش خستگی ذهنی و استرس مؤثر هستند. علاوه بر این، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات رنگی مانند مرکبات، توت‌ها، هویج و گوجه‌فرنگی با کاهش استرس اکسیداتیو از عملکرد طبیعی مغز حمایت می‌کنند.

در ایام روزه داری رعایت تعادل در وعده‌های سحری و افطاری اهمیت ویژه‌ای دارد. سحری باید کامل و متعادل و شامل کربوهیدرات‌های پیچیده، منابع پروتئینی و مقدار مناسبی چربی‌های سالم باشد تا ثبات قند خون و انرژی بدن در طول روز حفظ شود.

افطار نیز بهتر است به صورت سبک و تدریجی آغاز شود؛ مصرف مایعات، خرما و غذاهای سبک مانند سوپ می‌تواند از افت ناگهانی قند خون و افزایش تحریک‌پذیری جلوگیری کند. همچنین دریافت مایعات کافی بین افطار تا سحر برای پیشگیری از کم‌آبی بدن که خود عاملی در تشدید خستگی و تنش عصبی است، ضروری است.

حذف سحری می‌تواند باعث افت قند خون در طول روز و کاهش آستانه تحمل روانی شود. مصرف پروتئین کافی در وعده‌های غذایی، نقش مهمی در ثبات خلق و کاهش نوسانات هیجانی در ساعات روزه‌داری دارد.

کودکان باید از وعده‌های غذایی منظم و میان‌وعده‌های سالم برخوردار باشند و مصرف غذاهای پرقند و فرآوری‌شده در آنها محدود شود. در بزرگسالان، کاهش مصرف کافئین و قندهای ساده و جایگزینی آنها با غذاهای کامل توصیه می‌شود و سالمندان نیز باید توجه ویژه‌ای به دریافت پروتئین، ویتامین D، کلسیم و مایعات داشته باشند.

در کنار تغذیه مناسب، عواملی مانند خواب کافی، فعالیت بدنی ملایم، بهره‌مندی از نور طبیعی و حفظ ارتباطات اجتماعی حتی در سطح گفتگوهای خانوادگی می‌تواند نقش مکملی در کاهش فشارهای روانی داشته باشند.

تغذیه علمی و هدفمند به عنوان یکی از مؤثرترین راهکارهای حمایتی برای حفظ سلامت روان جامعه در شرایط بحرانی باید مورد توجه قرار گیرد.