

أربعة مركبات تم تصنيفها رقم "1" لتعزيز الدماغ



يُعد الدماغ من أهم أعضاء جسم الإنسان، حيث ترتبط به جميع الحواس، وتتم فيه معالجة الإنعكاسات الناتجة عنها، ويقوم بتحليلها ليصبح في نهاية المطاف مركزاً أساسياً لاتخاذ القرار وردود الأفعال عند الإنسان.

ويصنف العلماء جميع الأشياء المفيدة لجسم الإنسان بشكل عام كعناصر مفيدة أيضاً للدماغ، مثل التمارين الرياضية، والابتعاد عن الكحول، وانخفاض التوتر، والامتناع عن التدخين وغيرها من الأسباب الأخرى.

وبحسب المقال المنشور في مجلة "That Not ,This Eat" الأمريكية تحت عنوان (المكملات رقم 1 للدماغ)، فإن الأطعمة التي لها تأثير مباشر على الدماغ تحظى في وقتنا الحالي باهتمام كبير من قبل الكثيرين في وقتنا الحالي خصوصاً أن بعض هذه الأطعمة لديها "علاقة مفاجئة مع هذه الكتلة الرمادية الغامضة" أي الدماغ.

أكد الطيبية النفسية المتخصصة بالتغذية، أوما نايدو ، وهي طاهية محترفة وخبيرة تغذية ومؤلفة كتاب "هذا هو تأثير الغذاء على الدماغ"، أن الطعام يؤثر على مزاج الإنسان بطرق كبيرة جدا، وقال: "العناصر الغذائية في الطعام تطور مواد كيميائية تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على عقلك، وبالتالي تغير طريقة تفكيرك وشعورك".

وتؤكد بعض الدراسات عنصر السيروتونين، وهو عبارة عن ناقل عصبي يساعد على تنظيم المزاج والسعادة والقلق.

ويتم إنتاج 90% من السيروتونين في الجهاز الهضمي بدلا من الدماغ، وهي إحصائية علمية تؤكد أهمية النظام الغذائي والجهاز الهضمي على صحة الدماغ والقدرة المعرفية للإنسان.

"الفاكهة المتدلية"... سر الأطعمة المؤثرة على الدماغ

واستشارت المجلة الأمريكية الدكتورة نايدو بصفتها مديرة قسم الطب النفسي في التغذية ونمط الحياة في مستشفى ماسا تشوستس بأمريكا، وهي طبيعة في مجال الطب النفسي التغذوي وتدرك الأدوار الأساسية التي تلعبها البكتيريا التي تشكل الميكروبيوم المعوي وتأثيرها في صحة الدماغ وعلى المزاج والوظائف المعرفية.

وتشير الدكتورة نايدو إلى أن تناول نظام غذائي صحي كامل هو أفضل طريق للحصول على عقل سليم، وتعتقد أن المكملات الغذائية لها مكان جيد في هذا المجال، وأن أفضل مكمل لدماغ الإنسان هو الذي يحتوي على العناصر الغذائية التي تسميها "الفاكهة المتدلية": العناصر الغذائية التي يصعب الحصول عليها من خلال نظامك الغذائي اليومي.

وتشير نايدو إلى أكثر الأطعمة والمكملات التي من الممكن أن تؤثر على الدماغ، الذي قد تؤثر عليه القصور المتواجد في النظام الغذائي وهذه المكملات التي صنفت بالمرتبة الأولى، هي:

يعتبر "فيتامين د" من العناصر القابلة للذوبان في الدهون ويشتهر بدعم عظام الجسم وتعزيز كثافتها ويعمل بمثابة ستيررويد عصبي يساعد في تقليل الالتهاب ويتحكم في إطلاق عامل نمو الأعصاب (NGF) ، وهو أمر ضروري لوظيفة للخلايا العصبية في الحُصين وهي منطقة في الدماغ المسؤولة عن التعلم والذاكرة. وقول نايدو: "هناك العديد من الأشخاص الذين يعانون من نقص في "فيتامين د"، خصوصا في المناطق غير المشمسة".

وتنوه نايدو إلى أن الدراسات لم تحدد بعد كيفية تأثير هذا الفيتامين لكن المؤكد أنه قادر على "تعديل كيمياء الدماغ". وتضيف "قد يزيد من بعض الناقلات العصبية مثل الدوبامين".

2- المغنيسيوم... من عناصر "الفاكهة المتدلّية"

بحسب الدكتورة نايدو، "يشارك هذا المعدن في حوالي 300 تفاعل كيميائي حيوي داخل الجسم، بما في ذلك تنظيم الحالة المزاجية والنوم". وتؤكد الدكتورة أن هذا العنصر مدرج في قائمة مكملات "الفاكهة المتدلّية" للأشخاص الذين يعانون من القلق.

وتشير الأبحاث إلى أن نقص المغنيسيوم يرتبط باضطرابات القلق واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والتعب وانخفاض الرغبة الجنسية أيضا.

ونصحت الخبيرة نايدو باستشارة الطبيب عن أفضل نوع من مكملات المغنيسيوم، لأن بعض مكملات المغنيسيوم التي لا تستلزم وصفة طبية يمكن أن تسبب الإسهال.

3- حمض "إيكوسا بنتا نويك" (EPA)... يجنب الدماغ الالتهاب المفرط

يشير العلماء إلى وجود ثلاثة أنواع رئيسية من أحماض "أوميغا 3" الدهنية، وهي حمض "ألفا لينولينيك" النباتي، والنوعان آخران موجودان في زيت السمك، وهما حمض "إيكوسا بنتا نويك" (EPA) ، وحمض "الدوكوسا هيكسا نويك" (DHA) .

وتقول نايدو: "تعزز أوميغا 3 صحة الدماغ عن طريق تقليل علامات الالتهاب وحماية الخلايا العصبية من الالتهاب المفرط".

وأظهرت الدراسات العلمية والبحثية أن مرضى الخرف بمختلف تصنيفاته لديهم مستويات منخفضة من أحماض "أوميغا 3" وأن تناول المكملات الغذائية قد يساعد في حماية الدماغ ويؤخر التدهور المعرفي.

واستشهدت نايدو في كتابها بتحليل بحثي أجري عام 2016 لـ 13 تجربة عشوائية مضبوطة شملت 1233 مريضاً يعانون من اضطراب اكتئابي شديد، حيث أظهرت الدراسات وجود آثار مفيدة جداً لزيت السمك وخاصة حمض "إيكوسا بنتا نويك" (EPA).

4- الزعفران... ذهب أصفر سحري

أثبت عليما أن الزعفران من التوابل عالية القيمة المستخدمة في أطباق البحر الأبيض المتوسط والأطباق الآسيوية والمغربية وتساعد شتلات الزعفران الصغيرة في تقليل أعراض الاكتئاب وتقليل التنكس العصبي الذي يسبب مرض الزهايمر.

تشير بعض التجارب السريرية الصغيرة إلى أن مكملات الزعفران المقدمة يوميا لمدة ستة أسابيع (30 ملغ) قد تكون فعالة مثل الأدوية الشائعة المضادة للاكتئاب والمعروفة باسم "SSRIs" أو (مثبطات امتصاص السيروتونين).

لكن نايدو تنوه إلى أن الإنسان من الصعب أن يحصل على جرعة علاجية من خيوط قرمزية وذهبية قليلة ومرتفعة الثمن لذلك نصحت بأخذ مكملات الزعفران كونها أقل تكلفة بكثير وتتركز للحصول على المستوى الذي يحتاجه الجسم.