

# لماذا نأكل؟



## تتينا الكور

إستشارة التغذية الطبية والعلاجية

يعتبر الغذاء أكثر من مجرد تغذية لدى العديد منا إذ يلجأ البعض إلى تناول الطعام من أجل عمل شيئاً ما عند الشعور بالملل والتعب، القلق أو التعامل مع المواقف. وغالباً ما يؤدي مثل هذا السلوك إلى الإفراط في تناول بعض الأطعمة، منها المالحه أو الحلو، ولكن تناول الطعام من أجل التعامل مع عواطفنا، وليس من أجل الجوع أو لتلبية حاجة الجسم على سبيل المثال، هو الأكثر خطراً وقلقاً لأنه يمكن أن يؤدي إلى توليد المزيد من المشاعر السلبية مثل الشعور بالذنب، عدم القدرة على ضبط النفس أو إحترام الذات، وربما حتى الدخول في حلقة مفرغة من تناول الطعام حسب مزاج الساعة.

وعادة ما يلجأ البعض منا إلى تناول الحلويات والشوكولاتة عند التوتر والزعزعة، بينما يجد البعض الآخر ملجأ في تناول الوجبات السريعة أو الدسمة منها وعالية الملوحة عند الشعور بالفرح أو الاكتئاب أو لمشاركة زملاء في العمل. وهناك البعض الذي يبادر إلى تناول البذور، والمكسرات، والبشار والشيس، وحتى الساندويشات عند الشعور بالملل أو بالوحدة. فهل أنت من النوع الذي يأكل عند التوتر؟ وهل تعتبر الطعام وسيلة الراحة أم الملجأ الذي يجعلك تشعر بالإرتياح؟ وهل غالباً ما تلجأ إلى تناول الطعام لتهدئة النفس؟

فلماذا نأكل؟ هل لتغذية عواطفنا أم لسد رمق جوعنا أم هي لتلبية حاجة جسمنا؟ فبالرغم من أننا نعتبر الطعام الركن الأساسي لتغذية أجسامنا وعقولنا، وقدرتنا على القيام بواجباتنا اليومية والعمل والالتزام العائلي، إلا أنه باتت الوسيلة التي نتغلب بواسطتها على اضطراب عواطفنا أو حتى قدرتنا على التعامل مع عواطفنا عند الشعور بالملل، والتعب، والتوتر، أو عند محاولة السيطرة على عواطفنا نظير التعرض لظروف معينة، مثل فقدان شخص عزيز.

وترتكز مفاهيم التغذية العاطفية والسلوك التغذوي العاطفي على عملية ممارسة إستهلاك كميات معينة من الطعام - قد تكون كبيرة وقد تكون عشوائية خلال اليوم - بسبب عدم القدرة على التعامل مع العاطفة وليس بسبب الجوع. وقد أشارت بعض الدراسات السلوكية الحديثة إلى أن نسبة ما يقارب عن 75% من حالات زيادة الوزن تعود نظير مسبات التغذية العاطفية، أو اللجوء لتناول الطعام من أجل التعامل مع عاطفة ما.

وقد أشارت هذه الدراسات إلى عدة أسباب لهذا السلوك

التغذوي العاطفي، منها ما هو بسبب ما يولده شعور تناول الطعام من منعة حقيقية وقدرة على التعامل مع هيجان العاطفة وتعديل المزاج، ومنها بسبب الملل والصبر نتيجة الوحدة أو الإزعاج، ومنها لأسباب إجتماعية (خاصة عند التواجد في جلسات لا نشعر فيها بأننا نتسجم وحدث المجموعة، أو نشعر بنقص في ثقافتنا بأنفسنا أو ثقافتنا بشكل جسمنا، أو حتى نقص في القدرة على المناقشة وتبادل أطراف الحديث، أو حتى لا نستطيع تحمل بعض الملاحظات والتعليقات فنلجأ إلى تناول الطعام لتعبئة فجوة الفراغ أو النصص أو لتهدئة الإضطراب العاطفي عند الجلوس مع المجموعة).

ومن الأسباب الأخرى هي التأثر بأشخاص معينين، مثل تأثر الأطفال بتقليد أصحابهم أو تقليد نجم سينمائي في فيلم معين، أو مشهد معين. وقد يكون التأثر نظير ظروف عائلية في المنزل مثل تقليد الأطفال لسلوك أمهاتهم وأبائهم أو أقرانهم. وثمة أسباب أخرى تعود إلى سعي الأفراد وراء مسألة التقبل الإجتماعي، فيسعى لدى العديد من طلبة مدارسنا وجامعاتنا جلسات التهم والتي يندفع ويحجر فيها الجميع إلى إستهلاك كميات كبيرة من المشروبات الغازية، والشيس والحلويات خلال الجلسة، فيكون سبب تناول الطعام هو الإندفاع العاطفي الساعي وراء تقبل المجموعة للفرد وليس بهدف الجوع مثلاً.

وتتبع أسباب أخرى من دافع الفضول المقرون بتواجد الطعام أمام الشخص، أو في البيئة المحيطة، فعالباً ما يلجأ الأفراد إلى الذهاب إلى المطبخ، أو غرفة الصالون، أو أي مكان آخر من أجل تناول ما قد يكون فيها. وأثبتت دراسات أخرى بعض الأسباب التي تعود إلى الشعور بإرتياح من مشاعر معينة أو ألم معين عند تناول أطعمة معينة، فيصبح بذلك الطعام سبيل الراحة والسيطرة على عواطف المشاعر والألم. فمثلاً هناك بعض المرافقات أو النساء اللواتي يلجأن لتناول الطعام من أجل قمع الشعور بعدم الإرتياح في الحياة العملية، أو الحياة الزوجية. ولربما هنالك أسباب أخرى لم يتطرق لها العلم، وقد تتمثل بحالات فردية.

فإذا كنا نأكل لتغذية عاطفنا، هل من أضرار؟ وما هي الحلول؟

لعل واقع الأمر بأن جميعنا نمر بمرحلة ما في حياتنا والتي نلجأ فيها لتغذية عواطفنا أو تناول طعام معين من أجل التعامل مع عاطفة ما. والجدير بالذكر بأن هذه ردة فعل طبيعية لأي شخص حسب ظروفه، ولا يوجد أي خطأ في ذلك على الإطلاق، ليس كما يعتقد العديد منا، بل ويلوم ويهاجم العديد منا بعضنا البعض مع الإصرار بالإتهامات حول ما تم أو يتم تناوله، مما قد يخلق ردة فعل عكسية وسلبية. فتغذية العاطفة تعود بأضرار زيادة الوزن أولاً عند عدم مواجهة أسباب التعامل مع العاطفة أو الموقف، ولكن زيادة الوزن هذه تولد

مشاعر سلبية مثل الشعور بالذنب، عدم القدرة على ضبط النفس أو إحترام الذات، وربما مفرغة من تناول الطعام حسب مزاج الساعة أو من أجل الإصرار على موقف (أي بمعنى جسارة وجهارة) وعادة ما يحدث مثل هذا الموقف في بيئة المنزل، خاصة بين الأزواج وبين الأهل والأبناء.

ويعود الحل الأمثل إلى الإعتراف بالأسباب وذلك عن طريق تسجيل الواقع والأطعمة المتناولة، كميات كبيرة من المشروبات الغازية، والشيس والحلويات خلال الجلسة، فيكون سبب تناول الطعام هو الإندفاع العاطفي الساعي وراء تقبل المجموعة للفرد وليس بهدف الجوع مثلاً.

وتتبع أسباب أخرى من دافع الفضول المقرون بتواجد الطعام أمام الشخص، أو في البيئة المحيطة، فعالباً ما يلجأ الأفراد إلى الذهاب إلى المطبخ، أو غرفة الصالون، أو أي مكان آخر من أجل تناول ما قد يكون فيها. وأثبتت دراسات أخرى بعض الأسباب التي تعود إلى الشعور بإرتياح من مشاعر معينة أو ألم معين عند تناول أطعمة معينة، فيصبح بذلك الطعام سبيل الراحة والسيطرة على عواطف المشاعر والألم. فمثلاً هناك بعض المرافقات أو النساء اللواتي يلجأن لتناول الطعام من أجل قمع الشعور بعدم الإرتياح في الحياة العملية، أو الحياة الزوجية. ولربما هنالك أسباب أخرى لم يتطرق لها العلم، وقد تتمثل بحالات فردية.

فإذا كنا نأكل لتغذية عاطفنا، هل من أضرار؟ وما هي الحلول؟

لعل واقع الأمر بأن جميعنا نمر بمرحلة ما في حياتنا والتي نلجأ فيها لتغذية عواطفنا أو تناول طعام معين من أجل التعامل مع عاطفة ما. والجدير بالذكر بأن هذه ردة فعل طبيعية لأي شخص حسب ظروفه، ولا يوجد أي خطأ في ذلك على الإطلاق، ليس كما يعتقد العديد منا، بل ويلوم ويهاجم العديد منا بعضنا البعض مع الإصرار بالإتهامات حول ما تم أو يتم تناوله، مما قد يخلق ردة فعل عكسية وسلبية. فتغذية العاطفة تعود بأضرار زيادة الوزن أولاً عند عدم مواجهة أسباب التعامل مع العاطفة أو الموقف، ولكن زيادة الوزن هذه تولد

Tatyana@  
tatyankour.com

## نداء لربات البيوت: إحذرن غدر روبات المطبخ



المفاصل . وتم تصميم هذا الروبوت الذي يصل وزنه إلى 14 كيلوجراما، للتعامل المباشر والتعاون مع البشر. وأجرى الباحثون نوعين من التجارب هما الطعن والقطع، مختبرين الضربات بادوات مختلفة وبسرعات متفاوتة ويتفاعل جهاز كشف التصادم وبدونه. وفي معظم الحالات، أسفر الاتصال بالروبوت عن أحداث حالات قطع وطعن غائرة ، ذات عواقب قاتلة محتملة. لكن اللافت للنظر هو أن نظام كشف التصادم كان قادراً على تقليص عمق القطع ومنع في بعض الحالات وقوع الحادث من الأساس .

وتعد تلك أول دراسة من نوعها يتم خلالها تناول إصابات الأنسجة الرخوة التي تسبب فيها أجهزة الروبوت والآلات الحادة. وكانت دراسات سابقة من جانب الباحثين أنفسهم بالإضافة إلى مجموعات أخرى، ركزت على حالات التصادم التي لا تشمل آلات حادة.

(د ب أ)

كثلة من مادة السيليكون ورجل خنزير وفي بعض الأحيان ذراع عازية لبشر حقيقيين مطوعين في هذه التجربة. وعرض الباحثون - وهم الدكتور حدادين وألين أبو سكايف وجيرد هيرزنجير من معهد الروبوتات والميكاترونكس، وهو جزء من شركة الطيران الألمانية في فيلبيج بألمانيا. نتائجهم مؤخراً على المؤتمر الدولي للروبوتات والتشغيل الآلي، في أكتوبر بولاية ألاسكا الأمريكية. ويشتمل الهدف الأساسي للدراسة في فهم الميكانيكا الحيوية لإصابة الأنسجة الرخوة التي تسبب فيها روبات مزود بسكين. لكن الباحثين يرغبون أيضاً في تصميم واختبار نظام كشف تصادم يمكن أن يمنع أو على الأقل يخفف الإصابات إلى أدنى حد. واشتملت التجارب على «لايتويت روبات ٣» خفيف الوزن التابع لشركة الطيران الألمانية، وهو روبات مناور يتسم بحركة تتم على سبع درجات ويصل ذراعه إلى المسافة (١٠ متر ويتسم بمرونة معتدلة في

### دقيقة معرفة

#### الرياضة تجدد خلايا المخ

أكدت دراسة أجراها باحثون ألمان أن ممارسة الرياضة البدنية تجدد خلايا المخ المفقودة بسبب التقدم في السن. وأعرب العلماء عن اعتقادهم بأن هذا الاكتشاف قد يؤدي إلى طرق جديدة لمعالجة فقدان الذاكرة المرتبط بالتقدم في السن، أو بسبب الإصابات التي قد يتعرض لها المخ أو بسبب مرض الزهايمر.

وحتى الآن هناك اعتقاد سائد بأن خلايا المخ تموت خلال حياة الشخص ولا يمكن استبدالها. ومن المعروف الآن أن بعض الخلايا العصبية، على الأقل، يمكن أن تتجدد في قرن آمون، وهي منطقة في الدماغ تلعب دوراً أساسياً في التعلم والذاكرة.

بيد أن نسبة كبيرة من الخلايا الجذعية التي تسبب في نمو الخلايا العصبية تظل ساكنة لدى البالغين. ويظهر البحث الجديد الذي أجري على قران أن تلك الخلايا يمكن تحفيزها على العمل عبر النشاط البدني، أو من خلال نوبات الصرع. كشف العلماء عن أن الفئران النشطة بدنيا استطاعت تطوير المزيد من الخلايا العصبية الجديدة في «قرن آمون» بخلاف الفئران الخاملة.

وقال الدكتور فيردون تايلور، قائد فريق البحث، من معهد ماكس بلانك للبيولوجيا المناعية في فرايبورج بألمانيا «إن» الجري يساعد على تكوين خلايا عصبية جديدة».

يبدو أن النشاط غير الطبيعي للمخ كما يحدث في النوبات الصرعية يحفز أيضاً عملية تجديد الخلايا العصبية، فقد أعرب الدكتور تايلور عن اعتقاده بأن التكوين المفرط للخلايا العصبية الجديدة يلعب دوراً في حدوث داء الصرع. وتعرف العلماء على مجموعات مختلفة من الخلايا العصبية الجذعية في مخ الفئران، بعضها نشطة والأخرى خاملة.

وقال الدكتور تايلور « في الفئران الصغيرة، تنقسم الخلايا الجذعية أربع مرات متواترة أكثر من الحيوانات الأكبر سناً، لكن عدد الخلايا في الحيوانات الأكبر سناً يعد أقل قليلاً فقط... وبالتالي فإن الخلايا العصبية الجديدة لا تختفي مع كبر السن لكن يحتفظ بها احتياطياً».

وفي الفئران النشطة بدنيا، لوحظ أن الحياة عادة للخلايا التي كانت خاملة، وأنها بدأت تنقسم، ولم تتأثر الخلايا الجذعية الأخرى التي تتعرض للحمول بشكل متقطع بالنشاط البدني، لكنها أيقظت بنوبات صرع.

يقول العلماء إن هناك نموذجاً مماثلاً للخلايا الجذعية النشطة والخاملة ربما يحدث في العقل البشري، وقد يعاد تنشيط الخلايا الجذعية الخاملة في البشر بنفس الطريقة التي تتم بها في الفئران.