

بررسی تاثیرات متقابل تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد

مجتبی ضیا، امیرحسین ذاکری و وحید صبتی نیکو

ادانشجوی مقطع کارشناسی روانشناسی دانشگاه بین المللی امام رضا(ع)، مشهد، ایران

mz82.com@gmail.com

ادانشجوی مقطع کارشناسی روانشناسی دانشگاه بین المللی امام رضا(ع)، مشهد، ایران

amiiiir.zb@gmail.com

دکتری تخصصی علوم ارتباطات v.hojati64@gmail.com

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی تاثیرات متقابل تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ پرداخته و انجام شده است، در این پژوهش از رویکرد کیفی و برای پاسخگویی به سوال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است و جامعه آماری این پژوهش نیز، شامل ۵ نفر از دانش آموزان و دانشجویان مقطع کنکور و دانشکده های مرتبط با دانشگاه امام رضا(ع) در شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۲ نفر از دختران و ۳ نفر از پسران می باشد که از نمونه گیری هدفمند نیز استفاده شده است. ابزار گرد آوری اطلاعات نیز مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد. یافته های این پژوهش نشان می دهد که مولفه عوامل موثر بر ثبات و تغییرات سلامت روان که تحت تاثیر تغذیه سالم و تدوین یک برنامه رژیم غذایی است شامل: وضعیت زندگی خوب و نرمال، شاد بودن و فرار از حال بد، کار زیاد و عصبانیت از دیگران، فرار از وضعیت تنش زا و فضای نامناسب و فشار های زندگی و فاصله گرفتن از بیماری است که هر کدام از این مولفه ها بر سلامت روان و خلق و خوی جوانان سطح جامعه شهر مشهد تاثیر گذار می باشد، که از مجموع این عوامل مطرح شده مواردی مانند مشغله های کاری زیاد و به دنبال آن شکل گیری عصبانیت از دیگران به علاوه فشار تنش های عصبی در عرصه سلامت روان افراد می تواند از مولفه های اثر گذار در افسردگی باشد.

واژگان کلیدی: تغذیه سالم، سلامت روان، رژیم غذایی، جوانان، مشهد

بیان مسئله

با توجه به مجموعه تحقیقات انجام گرفته در سازمان بهداشت جهانی^۱ روابط متقابل بین سلامت روان و تغذیه مناسب در زندگی امروزه بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است؛ تحقیقات نشان می‌دهد که تغذیه سالم و متعادل علاوه بر اثر مستقیم خود بر سلامت فیزیکی، می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامت روان داشته باشد. اما به چه شکل و از طریق چه مکانیسم‌هایی، تغذیه به سلامت روان کمک می‌کند؟؛ تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مواد مغذی سالم مانند اسیدهای چرب اسیدهای چرب امگا-۳، ویتامین‌های گروه ب، آهن، زینک و مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوشیمیکال‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی روانی کمک کند. همچنین تغذیه منظم و تنوع در مصرف مواد غذایی می‌تواند به افزایش سطح انرژی، بهبود خلق و خو و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی کمک کند. بنابراین، بررسی تأثیرات متقابل تغذیه سالم بر سلامت روان و توجه به نقش تغذیه در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های روانی امری ضروری و حیاتی برای بهبود کیفیت زندگی جامعه است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۸)؛ تغذیه سالم نقش مهمی در حفظ سلامتی افراد ایفا می‌کند. اما آیا تأثیرات تغذیه سالم تنها بر سلامت جسمی محدود می‌شود یا آیا می‌تواند بر سلامت روان نیز اثر گذار باشد؟ این بیان مسئله متمرکز بر تأثیرات متقابل تغذیه سالم بر سلامت روان افراد است؛ تأثیرات تغذیه سالم بر سلامت روان پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف مواد غذایی سالم، از جمله میوه و سبزیجات، می‌تواند بهبود سلامت روان و روان‌شناسی افراد را تسریع کند. مصرف مواد غذایی غنی از مواد مغذی مثل اسیدهای چرب امگا-۳ و آلفا-لینولنیک، ویتامین D و گروه B، می‌تواند بهبود حافظه، تمرکز، و حتی حالت مزاجی افراد را تقویت کند.

تأثیرات بر عکس هم چنین ممکن است باشد؛ به طور مثال، مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب و پرشکر می‌تواند منجر به اختلال در سطح قندهای خون و افزایش احساسات اضطراب و افسردگی شود (اسمیت، دی، جی،^۲ ۲۰۱۷). یکی از مسائل مهم در حالت وضعیت حاضر کشور، تأثیرات مواد غذایی ناسالم بر سلامت روان افراد است؛ مطالعات نشان می‌دهند که تغذیه سالم نقشی حیاتی در حفظ سلامت روان دارد. با وجود اینکه کشور ایران در حالت وضعیت حاضر با چالش‌هایی مانند افزایش سطح استرس و افسردگی، اختلالات خواب و اضطراب روبرو است، اما مؤلفه‌های تغذیه سالم می‌توانند نقش مهمی در بهبود و حفظ سلامت روان افراد جامعه ایفا کنند. یکی از اولین تحقیقات مرتبط با این موضوع، مطالعه‌ای است که توسط محققان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ایران صورت گرفته است در این مطالعه، رابطه میان نوع تغذیه دانش‌آموزان و وضعیت سلامت روان و عملکرد تحصیلی آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این تحقیق حاکی از آن بودند که افرادی که رژیم غذایی سالم داشتند، با سلامت روان بهتری مواجه شده و عملکرد تحصیلی بهتری داشته‌اند (رضاییان و همکاران، ۱۳۹۶)؛ همچنین، در یک مقاله تحقیقاتی اخیر با عنوان "تغذیه و روان‌شناسی: واکاوی مفهوم‌ها و تداخل‌ها در مورد تأثیرات تغذیه سالم و فراهم کردن ترکیبات مغذی مورد نیاز برای سلامت روان زنان بزرگسال بحث شده است؛ از این تحقیقات می‌توان نتیجه گرفت که تغذیه سالم می‌تواند بهبود و حفظ سلامت روان افراد در حالت وضعیت حاضر کشور ایران را تسهیل نماید (موهن و همکاران،^۳ ۲۰۲۲)؛ علاوه بر این موارد در حال حاضر، ایران با مسائل چالش‌برانگیزی مواجه است که بر زندگی روزمره مردم تأثیر می‌گذارد. یکی از مسائل مهمی که توجه ویژه‌ای به آن شده است، تأثیرات تغذیه سالم بر سلامت روان افراد می‌باشد. تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد که تغذیه مناسب باعث افزایش سطح انرژی و کاهش احساس استرس و اضطراب می‌شود. علاوه بر این، غذاهای سالم می‌توانند عامل کاهش افسردگی و افزایش احساس رضایت و شادابی باشند. با توجه به شرایط فعلی کشور، اهمیت انگیزه‌بخشی مردم به منظور تغذیه مناسب و ایجاد فرهنگ سالم در جوامع اهمیت بیشتری پیدا کرده است. انجام برنامه‌های آموزشی جهت آگاه‌سازی مردم و ارتقای سطح دانش آن‌ها درباره تأثیرات تغذیه بر سلامت

¹ World Health Organization

² Smith, D, G

³ Mohen et al

روان، می‌تواند گامی مهم در راستای بهبود وضعیت فعلی برداشته باشد (سیمون، ان، یانگ؛ ۲۰۲۲). موضوع تأثیرات متقابل تغذیه سالم بر سلامت روان یک مسئله گسترده و پیچیده است که ارتباط نزدیکی با وضعیت روانی افراد دارد. تحقیقات گوناگون نشان می‌دهد که تغذیه مناسب می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت روانی افراد داشته باشد. به عنوان مثال، مصرف مواد غذایی پر آهن می‌تواند بهبود وضعیت افسردگی و اضطراب را در افرادی که دچار کمبود آهن هستند، ایجاد کند. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی مواد مغذی اساسی مانند اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین D نیز می‌تواند بهبود وضعیت روحی افراد را تقویت کند؛ در عین حال، تحقیقات نشان می‌دهد که تغذیه نامناسب می‌تواند تأثیرات منفی بر وضعیت روانی داشته باشد. برخی مطالعات ارتباط میان مصرف بالای قند و وضعیت افسردگی را نشان داده‌اند. همچنین، نقش مواد افزودنی شیمیایی و رنگدگی در غذاها در افزایش اختلالات رفتاری و روانی نیز مورد بررسی قرار گرفته است؛ با توجه به این نکات، می‌توان گفت که تغذیه سالم و متوازن می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت روانی افراد ایفا کند. از این رو، اهمیت انتخاب مواد غذایی مناسب و متنوع، کنترل مصرف مواد افزودنی نامطمئن و مطالعه تأثیرات مواد مغذی بر روان افراد بسیار چشمگیر است (جک، اف، ان، اونیل و همکاران؛ ۲۰۱۷)؛ در جزئیات بررسی شده درون این پژوهش علمی به دنبال یافتن پاسخ‌هایی برای این مسعله هستیم که با توجه به اشتباهات رایج در روش‌های تغذیه و عادات غذایی نامناسب، سلامت روان نیز ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرد. البته، افرادی که رژیم غذایی سالم و تنوع‌دهنده دارند، ممکن است به نظر برسد که استفاده از مواد غذایی مناسب تأثیر معناداری بر سلامت روان خود دارند. بنابراین، بررسی بطور جامع و دقیق تأثیر تغذیه سالم بر سلامت روان اهمیت دارد. این مسئله اهمیت بخشی برای جامعه دارد زیرا اغلب ما با وجود تحقیقات معتبر و اطلاعات آموزشی درباره تغذیه سالم، هنوز درک کافی نسبت به ارتباط مستقیم این دو بازممانده‌ایم. همچنین، درک علمی درباره تأثیر تغذیه سالم بر سلامت روان ممکن است به عنوان راهکاری به منظور ارتقای سطح سلامت روان افراد مورد استفاده قرار بگیرد؛ هنوز به طور کامل روشن نیست. مطالعه مد نظر: با توجه به اهمیت موضوع و نیاز به بررسی عواقب و تأثیرات متقابل تغذیه سالم بر سلامت روان، مطالعه حاضر با هدف بررسی و تحلیل این تأثیرات انجام می‌شود. در این مطالعه، تأثیر تغذیه سالم بر سلامت روان افراد جامعه بررسی و مجموعه‌ای از داده‌ها و شواهد جمع‌آوری خواهد شد تا این مفهوم را بررسی کرده و نتایج را تجزیه و تحلیل کند، و محققان در این پژوهش علمی به دنبال یافتن پاسخ‌هایی برای این پرسش هستند که آیا تغذیه سالم و به خصوص مصرف مواد غذایی حاوی ترکیبات مفید مانند آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶، و ویتامین‌ها تأثیر مثبتی بر سلامت روان افراد دارد؟ (اسمیت، جی و همکاران؛ ۲۰۲۳).

اهمیت و ضرورت نظری تحقیق

اکثر افکار عموم رابطه جسم و روان را جدا از هم می‌دانند ولی نتایج یافته‌ها بر این قرار است که افزون بر مسائل جسمی، بسیاری از مسائل اخلاقی نظیر خوش خلقی یا تندخویی، مهربان و عاطفی بودن یا خشن و سنگدلی و سایر حالت‌های انسانی نیز به نوع و چگونگی تغذیه مربوط است. (شریفی، علی و همکاران، ۱۴۰۰)

با بررسی مناطق مختلف، مهم‌ترین فاکتورهای موثر بر سلامت روان ایده آل مرتبط با تغذیه هستند. این موضوع نشان دهنده اهمیت تأثیر تغذیه بر این موضوع است. بنابراین اتخاذ تصمیمات مناسب در حوزه تغذیه می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت روان جامعه داشته باشد و بالطبع آن منجر به ارتقای عملکرد افراد در جامعه خواهد شد. (آقادویدیان جلفائی، عسل و همکاران، ۱۳۹۹)

امروزه مشخص شده غذاهایی که می‌خوریم نه تنها بر جسم بلکه بر روان ما نیز تأثیرگذار هستند. مصرف غذاهای سالم مانند غلات کامل و سیبوس دار، سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات (عدس، لوبیا و ...)، ماهی، مغزهای خوراکی و روغن زیتون و کاهش

¹ Simon, N., Young,

² Jack, F, N, Onail et al

³ Smith, J et al

مصرف غذاهای ناسالم مانند غذاهای پرچرب، شیرین و فست فودها با تاثیری که بر روی مغز دارد می تواند به حفظ سلامت روان و پیشگیری از بیماری های روحی و روانی موثر باشد. (جیم ای، بنتا و همکاران، ۲۰۱۹)

اهمیت و ضرورت کاربردی تحقیق

تغذیه به صورت غیر مستقیم آثار متفاوتی بر روان می گذارد، از جمله اثر تغذیه بر تعلیم و تربیت، از آنجا که تغذیه بر ابزارهای شناختی انسان (حواس پنجگانه، عقل و قلب) اثر دارد؛ بنابراین بر تعلیم و تربیت اثر گذار است. (شریفی، علی و همکاران، ۱۴۰۰) بنابر نتایج بهتر است تغذیه و روان درمانی از زمان تشخیص سرطان از شروع درمان های مرسوم و در کنار انجام شود، همچنین انجام مداخلات تغذیه به همراه روان درمانی برای جلوگیری از عوارض در انواع سرطان ها توصیه می شود. برای ارائه بهترین خدمات به بیماران مبتلا به سرطان هماهنگی و همکاری بیشتر سیستم های پزشکی، روانشناسی و مشاوران تغذیه ضروری است. (حقیقت، شهیر و همکاران، ۱۳۹۹) در افرادی که از یک رژیم غذایی سالم پیروی می کنند احتمال بروز افسردگی به طور قابل توجهی کمتر است. اما زیاده روی در مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین، غذاهای فرآوری شده و غذاهای سرخ شده احتمال ابتلا به این بیماری را تقریباً ۶۰ درصد افزایش می دهد. اختلال دو قطبی بیماری روانی دیگری است که با رژیم غذایی مرتبط است. محققان با انجام تحقیقاتی نشان دادند که منیزیم می تواند علائم مانیا یا شیدایی را در این بیماران کاهش دهد. (جیم ای، بنتا و همکاران، ۲۰۱۹)

اهداف تحقیق

اهداف اصلی

بررسی تاثیرات متقابل تغذیه سالم بر روی بهبود روابط و سلامت روان جوانان

اهداف فرعی

بررسی تاثیرات مصرف تغذیه سالم بر روی بهبود سطح روابط و سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد.
بررسی تاثیرات متقابل تغذیه سالم بر روی بهبود سطح روابط و سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد بر حسب تفاوت های فرهنگی و جایگاه اجتماعی.

سوالات تحقیق

سوال اصلی

آیا تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان تاثیر می گذارد؟

سوالات فرعی

آیا مصرف تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد تاثیر گذار می باشد؟
آیا تاثیرات تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد بر حسب فرهنگ و جایگاه اجتماعی فرق می کند؟

فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی

فرض صفر: به نظر می رسد تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان تاثیر می گذارد.
فرض خلاف: به نظر می رسد تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان تاثیر نمی گذارد.

فرضیه های فرعی

به نظر می رسد مصرف تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد تاثیر گذار می باشد.

¹ Jim E. Banta et al

به نظر می‌رسد تاثیرات تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد برحسب فرهنگ و جایگاه اجتماعی فرق می‌کند.

تعاریف مفاهیم تحقیق

تعاریف/نظری/تئوری/علمی مفاهیم تحقیق

تغذیه سالم

برخی از افراد تغذیه سالم را به معنای خوردن غذای کم و محدودیت در خوردن غذاهای مختلف می‌دانند. تغذیه سالم به هیچ عنوان به این معنا نیست و نباید برای لاغری و تناسب اندام خود را درگیر رژیم‌های بسیار سخت و طاقت‌فرسا کنید. تغذیه سالم یعنی داشتن رژیم غذایی که سرشار از مواد غذایی مفید و مغذی باشد تا علاوه بر سلامتی بدن به تناسب اندام و جلوگیری از بیماری‌های خطرناک نیز کمک کند داشتن برنامه غذایی سالم اصولاً کار سخت و دشواری نیست و به راحتی می‌توانید برنامه اصولی صحیحی برای خود داشته باشید. مواد غذایی مصرف شده علاوه بر سلامت بدن، به طور مستقیم در سلامت ذهن و روان شما نیز تاثیر می‌گذارند. به همین دلیل باید به جای مصرف غذاهای آماده و نیمه آماده از غذاهای مفید و مغذی استفاده کنید (دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، ۱۴۰۲). تغذیه سالم همچنین در توصیفی دیگر به معنی مصرف مواد غذایی مفید و حاوی مقدار مناسبی پروتئین و مواد مفید دیگر است؛ تغذیه سالم یعنی مصرف غذاهایی که حاوی مقدار مناسبی کالری می‌باشد. برای داشتن تغذیه سالم، باید مصرف برخی از مواد غذایی را به حداقل برسانید؛ همچنین، به منظور داشتن بدنی سالم بهتر است که مواد غذایی مفید و حاوی پروتئین را بیشتر مصرف کنید. افراد در تمام سنین برای داشتن زندگی سالم تر و فعال تر و وضع جسمی بهتر می‌توانند رژیم غذایی مناسب را دنبال کنند؛ مصرف غذاهای سالم از مهمترین نکاتی است که باید برای حفظ سلامت اعضای بدن مدنظر قرار دهید. در صورتیکه تغذیه ناسالم داشته باشید به بیماری‌های مختلف دچار می‌شوید و افزایش وزن را تجربه خواهید کرد. بنابراین، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین، پروتئین و کالری به اندازه‌ی کافی برای حفظ سلامت بدن لازم و ضروری می‌باشد. با پیروی از برنامه‌ی غذایی سالم می‌توانید سیستم دفاعی بدن تان را تقویت کرده و از طریق مانع ابتلا به بیماری‌های مختلف شوید (سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی، ۱۴۰۱).

سلامت روان

انجمن روان‌شناسی آمریکا، سلامت روان، را این‌گونه تعریف می‌کند: سلامت روان حالتی از ذهن است که با بهزیستی عاطفی، سازگاری رفتاری خوب، آزادی نسبی از اضطراب و علائم ناتوان‌کننده، ظرفیت برقراری روابط سازنده و مقابله با خواسته‌ها و استرس‌های معمولی زندگی مشخص می‌شود؛ اگرچه امروزه نیز ممکن است به شیوه درستی با بیماران روانی برخورد نشود؛ اما افراد بیشتری به اهمیت دریافت حفظ سلامت روان خود پی برده‌اند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که بهداشت روان مثبت با بهبود کیفیت زندگی، از جمله بهره‌وری بالاتر، ارتباطات اجتماعی مؤثرتر، پیشرفت تحصیلی مطلوب‌تر و بهبود روابط بین‌فردی در ارتباط است (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۲۳)؛ همچنین در بیان و توصیفی دیگر از منظر سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فردی توانایی‌های بالقوه خود را درک می‌کند، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار آمده، کار مولد و ثمربخش داشته باشد و برای جامعه خود مفید باشد. سلامت روان شامل بهزیستی عاطفی، روانی و اجتماعی است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۲).

¹ American Psychological Association

² The World Health Organization

تعاریف علمی/ عملیاتی/ مفهومی مفاهیم تحقیق

تغذیه سالم

نقش تغذیه و رژیم غذایی در ابتلا و پیشرفت بیماری‌ها بخوبی شناخته شده است. عدم رعایت رژیم غذایی سالم می‌تواند طیفی از بیماریها از سوءتغذیه گرفته تا بیماریهای مزمن را به دنبال داشته باشد. از این رو، با بررسی رژیم غذایی میتوان ریسک ابتلا به بیماری‌ها را پیشگویی کرد. روشهای مختلفی برای بررسی کیفیت و سلامت رژیم غذایی وجود دارد که استفاده از شاخصهای رژیم غذایی از جمله این روشها است. سالم تغذیه شاخصهای کیفیت تغذیه ای رژیم (Diet quality index) DQI، امتیاز رژیم مدیترانه ای (Mediterranean diet score) MDS، و امتیاز تنوع رژیم (Diet diversity score) DDS از جمله مهمترین شاخص های رژیم غذایی هستند. معیارهای متفاوتی برای هر یک از این شاخصها تعریف شده است اما در اصل همه آنها به عنوان شاخصی برای تعیین سلامت و کفایت تغذیه‌های رژیم غذایی مورد استفاده قرار میگیرند؛ همچنین در تعریف تغذیه سالم بر طبق نتایج مطالعاتی پاسخ های بدست آمده از پرسشنامه کمی این تحقیق عادات غذایی بهتر و سالم تر با امتیاز بالاتر شاخص های کفایت تغذیه ای رژیم غذایی همراه بود. همچنین بین امتیاز شاخص های کیفیت تغذیه ای رژیم غذایی و رعایت عادات مرتبط با مصرف غذایی سالم رابطه معناداری وجود دارد. (اخلاقی و همکاران، ۱۳۹۶).

سلامت روان

در تحقیقی که نتایج داده ها و پاسخ های آن از طریق پرسشنامه کمی آورده شده است در مورد ماهیت و تعریف سلامت روان باید گفت که این سازه از جمله مهم-ترین شاخص های سلامت است که وجود آن در فرد می تواند تصمیمات اجتماعی و فردی وی را تحت تأثیر قرار دهد. کوریگان و همکاران (۲۰۱۴) نیز در این باره اذعان می دارند که سلامت روان در تصمیمات روانی و اجتماعی افراد موثر است. سلامت روان موید این نکته است که فرد می تواند با جامعه ای که در آن زندگی می کند، کنار بیاید و سازگار شود. سلامت روانی به معنای احساس رضایت، روان سالم تر و تطابق اجتماعی با موازین موردقبول هر جامعه است. سلامت روانی تعادل در تمام ابعاد زندگی فرد از نظر جسمانی، عقلانی، اجتماعی، شغلی و معنوی است؛ بنابراین سلامت روانی نه تنها نبود بیماری روانی است، بلکه به سطحی از عملکرد اشاره می کند که فرد با خود و سبک زندگی اش آسوده و بدون مشکل باشد. بدیهی است در چنین شرایطی فرد با صلابت بیشتری می تواند در تصمیمات زندگی نقش آفرینی کند که رفتار رأی دهی نیز از این قاعده مستثنی نیست. لذا این توانمندی در استدلال و واقع بینی زمانی که در یک فرد وجود داشته باشد، رفتار رأی دهی در وی متفاوت خواهد بود تا زمانی که وی فاقد سلامت روان در سطح مناسب باشد (ساسان نژاد و همکاران، ۱۳۹۹).

پیشینه های پژوهشی

در طول مراحل نگارش نظری و تدوین نهایی نتایج حاصل از ابعاد عملی این پژوهش علمی پیشینه های متعددی مورد استفاده قرار گرفته است که به شرح زیر می باشد :

پیشینه های داخلی

● عزیز پور، پریوش و همکاران (۱۴۰۱) که در این پژوهش به بررسی نقش سواد سلامت و خودمراقبتی مردان مبتلا به دیابت در پیش بینی رضایت مندی زناشویی زنان پرداخته شده است. مطالعات انجام شده با روش همبستگی صورت گرفته است. با در نظر گرفتن معیار های ورودی ۳۳۰ نفر از مردان مبتلا به دیابت و همسران آنها از انجمن دیابت استان خوزستان به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری این به صورت تصادفی ساده انجام گرفته است. این پژوهش به منظور توجه به ارتقا رفتار های خود مراقبتی در مردان مبتلا به دیابت به منظور روابط زوجی انجام شده است.

● رضایی، امید و همکاران (۱۴۰۱) که در این پژوهش به تاثیرات متقابل وضعیت تغذیه سالمندان گروه هدف معین نسبت به شرایط سلامت روان آنها پرداخته شده است. مطالعات انجام شده با روش توصیفی-تحلیلی صورت گرفته است. کلیه سالمندان

بستری شده در ۶ ماه دوم مرکز آموزش و درمانی روانپزشکی رازی تهران به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری این پژوهش به صورت تصادفی ساده انجام گرفته است. این پژوهش به منظور پیامدهای ناگوار سوءتغذیه در سالمندان که با اتخاذ راهبردها و انجام مداخلات مؤثر، گام عملی برای بهبود وضعیت موجود فراهم میکند انجام شده است.

● خورشید پور، بیژن، ممی نژاد، خدیجه (۱۴۰۱) که در این پژوهش به تأثیرات متقابل ابعاد مختلف امنیت غذایی در سطوح سلامت روان و وجود افراد پرداخته شده است. مطالعات انجام شده با روش پیمایشی همراه پرسشنامه و مصاحبه صورت گرفته است. میزان دسترسی و امنیت غذایی خانوارهای شهر تهران به ویژه خانوارهای دارای زنان سرپرست در دانشگاه آزاد واحد تهران به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری این پژوهش به صورت مرحله ای انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی کلی امنیت غذایی در بین مردم، در تمام زمان ها، دسترسی فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی به مواد غذایی کافی و سالم آنها، به طوری که نیازهای غذایی و ترجیحات غذایی آنها برای یک زندگی سالم و فعال برآورده گردد انجام شده است.

● ارفعی آبادی، فریبرز و همکاران (۱۴۰۱) که در این پژوهش به عادات رفتاری ناسالم علاوه بر بیماریهای جسمانی، نقش چشمگیری در بالا بردن شیوع و شدت بیماریهای روانی دارند پرداخته شده است. مطالعات انجام شده با هدف کاربردی و روش رابطه ای صورت گرفته است. ۸۰۵۹ نفر از دانشجویان دانشگاه کاشان به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری این پژوهش به صورت در دسترس با حجم نمونه ۱۱۲ نفری انجام گرفته است. این پژوهش به منظور توجه به رفتارهای سلامت دانشجویان و بررسی امکان کاهش بار بیماری های دولتی انجام شده است.

● شریفی، علی و همکاران (۱۴۰۰) که در این پژوهش به تأثیرات تغذیه مناسب در خلق و خوی انسان از جمله زدودن اندوه، کنترل خشم و غضب اشاره شده است. مطالعات انجام شده با روش توصیفی-تحلیلی و همراه ابزارهای کتابخانه ای صورت گرفته است. تعدادی از دانشجویان و اعضای منتخب در دانشکده معارف و الهیات دانشگاه علامه طباطبایی به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری این پژوهش به صورت در دسترس انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی نقش و اثر تغذیه سالم بر روی ابعاد معنوی انسان و انگیزه های شهوانی در مسیر مصرف تغذیه ناصحیح انجام شده است.

● جهانبخش، مریم و همکاران (۱۳۹۹) که در این پژوهش به اتخاذ تصمیمات مناسب در حوزه تغذیه و نقش مهم آن در بهبود سلامت روان جامعه داشته و ارتقای عملکرد افراد در جامعه پرداخته شده است. مطالعات انجام شده با روش پیمایشی و پرسشنامه صورت گرفته است. دانش آموزان ۷ تا ۱۸ ساله در پایگاه داده پژوهشکده پیشگیری از بیماری های غیر واگیر دار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری این پژوهش به صورت هدفمند انجام گرفته است. این پژوهش به منظور اتخاذ تصمیمات مناسب در حوزه تغذیه میتواند و نقش مهم آن در بهبود سلامت روان جامعه و بالطبع ارتقای عملکرد افراد در جامعه انجام شده است.

● سجادیان، اکرم السادات و همکاران (۱۳۹۹) که در این پژوهش به تعیین تاثیر مشاوره روان شناختی در کنار آموزش تغذیه بر اضطراب و افسردگی در بهبود یافتگان سرطان پستان پرداخته شده است. مطالعات انجام شده با روش پیمانه همراه مداخلات پرسشنامه ای صورت گرفته است. تعدادی از زنان بهبود یافته از سرطان پستان مرکز درمانی علوم پزشکی تهران به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری این پژوهش به صورت تصادفی ساده انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی نقش استفاده از مداخلات روان درمانی از ابتدای درمان تا زمان فراغت از بیماری در تعادل روان و سلامت روحی و افزایش میزان پایبندی افراد به توصیه های تغذیه ای در جهت اصلاح سبک زندگی انجام شده است.

● طرزجی، سجاد، نظری رباطی، فاطمه (۱۳۹۹) که در این مقاله به امنیت غذایی خانوار به عنوان عامل رشد و تکامل مناسب برای همه افراد خانواده پرداخته شده بود. مطالعات انجام شده با روش توصیفی-تحلیلی صورت گرفته است. ۵۰۰ خانوار دارای پرونده سلامت در پنج پایگاه جامعه سلامت شهرستان کرمان به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری این پژوهش به صورت تصادفی ساده با حجم نمونه ۵۰۰ تایی انجام گرفته است. این پژوهش به منظور انجام شده است. این پژوهش به منظور آمادگی پیدا کردن با افزایش سطح آگاهی افراد و بهبود وضعیت اقتصادی آنها میتوان در جهت بهبود وضعیت امنیت غذایی خانوارهای شهرستان کرمان قبل از وقوع هر بحرانی انجام شده است.

● رحمانی، ملیحه، امیدی، عبدالله (۱۳۹۸) که در این مقاله به تاثیرات افزایش وزن با افزایش خطرات اختلالات خوردن و در نتیجه ماهش کیفیت سطح زندگی افراد پرداخت شده است. مطالعات انجام شده با روش توصیفی-تحلیلی صورت گرفته است. ۶۰ نفر از زنان مبتلا به چاقی، اضافه وزن و پرخوری در شهرستان کاشان به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری لین پژوهش به صورت تصادفی ساده و در دسترس انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی نقش همراه نمودن مداخلات روان‌شناختی با راهبردهای تغذیه‌ای در ارتقا کیفیت زندگی مبتلایان به اختلال پرخوری انجام شده است.

● کوچانی اصفهانی، مسعود، محمودیان، حسین (۱۳۹۷) که در این مقاله به بررسی تأثیر سرمایه فرهنگی دانش‌آموزان بر میزان سلامت عمومی و سبک زندگی سلامت‌محور آن‌ها پرداخت شده است. مطالعات انجام شده با روش پیمانه همراه پرسشنامه صورت گرفته است. ۴۹۲۸۲ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر پایه‌های اول تا سوم مقطع متوسطه دوم نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شهرستان شیراز انتخاب شدند. شیوه نمونه‌گیری این پژوهش به صورت خوشه‌ای انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی اهمیت سرمایه فرهنگی در تعیین سلامت دانش‌آموزان و لزوم تقویت زیرساخت‌های توسعه‌دهنده سرمایه فرهنگی برای ارتقا سبک زندگی سلامت‌محور و سلامت دانش‌آموزان به عنوان یکی از مهم‌ترین و وسیع‌ترین گروه در اجتماع انجام شده است.

پیشینه‌های خارجی

● موسکاریتولی، مائوریسیو^۱ (۲۰۲۱) که در این مقاله ابعاد عوارض و کاربرد‌های کلی مواد مغذی در سطح سلامت روان و بهزیستی افراد مورد هدف واقع شده است. مطالعات انجام شده با روش توصیفی-تحلیلی همراه مداخلات بالینی صورت گرفته است. تعدادی از بیماران اختلالات خلقی و افسردگی مرکز درمانی روانپزشکی منطقه ناپل ایتالیا به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه‌گیری به صورت مرحله‌ای و تصادفی ساده با حجم نمونه ۷۰ نفره انجام گرفته است. این پژوهش به منظور ادغام ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل و متنوع، همراه با یک سبک زندگی سالم، برای حفظ و تشویق عملکرد طبیعی و سلامت مغز انجام شده است.

● آجیلیکی، زاویتسانو، آتاناسز، دریکار^۲ (۲۰۲۱) که در این مقاله تاثیرات متقابل مسیر ملاحظات پزشکی و تغذیه در به حفظ و یا تهدید‌های وضعیت سلامت روانی و جسمی مورد هدف قرار دارد. مطالعات انجام شده با روش توصیفی همراه مداخلات پزشکی و سلامت صورت گرفته است. تعدادی از نوزادان و کودکان دارای پرونده در کمیته‌گوارش، کبد و تغذیه کودکان در اروپا به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی انواع مختلفی از رژیم‌های غذایی و که مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند و فواید زیادی دارند و رژیم‌های غذایی که بر روی سیستم گروه خونی اعمال شده انجام گرفته است.

● ژینلی، چی و همکاران^۳ (۲۰۲۱) اهمیت تغذیه و فعالیت بدنی. که در این مقاله به معضلات رایج تهدیدکننده سلامت روان نوجوانان به واسطه نادیده گرفتن عملکردهای جسمی پرداخت شده است. که در مطالعات انجام شده با روش پیمانه‌ای و همراه پرسشنامه صورت گرفته است. تعدادی از دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ ساله مدرسه آموزشی منطقه ووهان چین بر اساس پروتکل‌های کمیته اخلاق آموزشی به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه‌گیری به صورت آزمایشی ساده انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی دختران، دانش‌آموزان کلاس نهم و کودکان و دانش‌آموزان که با ترس بیشتر از کووید به طور قابل توجهی با سطح بالاتری از علائم بی‌خوابی، افسردگی و اضطراب مرتبط بودند انجام شده است.

● جی یو، هوآنگ و همکاران^۴ (۲۰۲۰) که در این مقاله به تاثیر متقابل مداخلات بهداشت تغذیه و کنترل سطح سلامت جسمی و روانی کودکان اشاره شده است. مطالعات انجام شده با روش توصیفی همراه مداخلات فعالیت بدنی صورت گرفته است.

¹ Maurizio, Muscaritoli

² Aggeliki Zavitsanou

³ Athanasios drigas

⁴ Xinli chi et all

⁵ Hong-jie yu et all

تعدادی از کودکان مبتلا به چاقی مقطع بخش تربیت بدنی دبستان منطقه ووهان چین. شیوه نمونه گیری به صورت تصادفی ساده انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی تمرین روانشناختی به عنوان بخشی از راهبردهای مداخله ای برای بهبود سلامت روان و مبارزه با چاقی کودکان انجام شده است.

● هاسکر، دنیل، پاتر، مونا؛ (۲۰۱۹) در این پژوهش به شاخص های تندرستی در بررسی نشانه های تعادل سلامت روان پرداخته شده است. مطالعات انجام شده با روش توصیفی-تحلیلی صورت گرفته است. تعدادی از دانش آموزان و کودکان شهر و مدرسه علمی لندن انگلیس به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری به صورت مرحله ای و تصادفی ساده انجام گرفته است. این پژوهش به منظور بررسی سطح آموزش رفاه به دانش آموزان از همه نوع می پردازد که به عنوان جنبه های عملی و تحقیقاتی نیاز به توجه کامل دارند انجام شده است.

ادبیات تحقیق

تغذیه سالم

نقش تغذیه در سلامتی و رشد بدن

رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق و خو و رفتار ما نیز مؤثر است؛ اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن به ویژه ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین ها، آن اندازه ضروری است که در تغذیه و سلامت سلول های مغز دخالت دارند و بر این اساس می توان با استفاده از تغذیه مناسب، از بروز برخی نارسایی های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد؛ تغذیه کامل و کافی، باعث شادابی و تندرستی می شود، بر طول عمر مفید انسان می افزاید، ناتوانی و بیماری را کاهش می دهد، زندگی را در نظر انسان خوشایند، سعادت آمیز و رضایت بخش جلوه می دهد و از پیری زودرس پیشگیری می کند؛ برعکس سوء تغذیه که امروزه، به ویژه در میان کشورهای توسعه نیافته شایع است، عامل اصلی مرگ و میرها است و بیشتر قربانیان خود را از میان کودکان برمی گزیند. گروه وسیعی از مردم جهان نیز با وجود آنکه به غذای نسبتاً کافی دسترسی دارند به دلیل ناآگاهی تغذیه ای، به نوعی گرفتار سوء تغذیه هستند (سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی، ۱۴۰۱).

تغذیه متعادل

تغذیه متعادل به رژیم غذایی گفته می شود که کلیه نیازهای فرد به مواد مغذی را در شرایط مختلف فیزیولوژیکی تأمین کند؛ یعنی رژیم غذایی حاوی مواد غذایی متنوع از تمامی گروه های غذایی باشد و به مقدار کافی هم خورده شود. انسان برای دستیابی به سلامت کامل به تمام گروه های غذایی نیاز دارد

غذاها به ۵ گروه اصلی تقسیم می شوند که گروه های غذایی توصیه شده عبارتند از:

گروه نان و غلات: شامل انواع نان و به خصوص نوع سبوس دار، نان های سنتی، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات آماده خوردن و فرآورده های آن ها و به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات. این گروه دارای کربوهیدرات های پیچیده و فیبر غذایی (مواد غیر قابل هضم گیاهی) در انواع سبوس دار آن، برخی ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین ناکامل و منیزیم هستند. گروه سبزی ها: شامل انواع سبزی های برگ سبز، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل و گوجه فرنگی است. مواد غذایی این گروه دارای انواع ویتامین های A و C، مواد معدنی مانند پتاسیم و مقدار زیادی فیبر غذایی و آب هست.

گروه میوه ها: شامل انواع میوه و آب میوه تازه طبیعی، کمپوت میوه و میوه های خشک هست. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین C، پیش ساز ویتامین A، فیبر غذایی، مواد معدنی و آب است.

¹ Daniel hosker

² mona potter

گروه شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن: این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک، دوغ هست که توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. این گروه دارای مقادیر زیادی کلسیم، پروتئین باکیفیت بالا، فسفر، ویتامین B2 و سایر مواد مغذی هست.

گروه گوشت و جانشین‌های آن: این گروه شامل انواع گوشت قرمز (مانند گوسفند، گوساله) و سفید مانند مرغ ماهی، پرندگان، تخم‌مرغ، انواع حبوبات (مانند نخود، لوبیا، عدس) و انواع مغز دانه‌ها (مانند بادام و فندق) است که دارای پروتئین، آهن، فسفر، ویتامین‌های B6، B12 و نیاسین، روی و منیزیم است (سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی، ۱۴۰۱).

چرا باید تغذیه سالم داشته باشیم؟

با بالاتر رفتن سن، می‌توانید با مصرف غذاهای سالم از ابتلا به بیماری‌هایی که ناشی از تغذیه ناسالم است، دوری کنید. بدون شک با افزایش آگاهی در مورد غذاهای سالم و دست‌بندی آن‌ها می‌توان به نتیجه‌ای مطلوب رسید. مبنای رژیم غذایی سالم حذف غذاهای کنسروی، یخ‌زده، دوری از قندها و غذاهای فرآوری شده است (دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۹۹).

اهمیت تغذیه سالم و پایبندی به اصول تغذیه سالم

پرسش مهم و ابتدایی این است که اهمیت تغذیه سالم چیست و چرا رعایت رژیم غذایی سالم ضرورت دارد. در واقع چرا داشتن اصول تغذیه سالم امر مهمی تلقی می‌شود؟

جواب این سوالات در علم تغذیه و پزشکی با دلایل علمی و با تحقیقات بسیار ثابت شده، اما به زبان ساده علت اینکه باید یک رژیم غذایی سالم داشته باشید این است که اجزای بدن ما اعم از مغز، قلب، دستگاه گوارش، کبد و کلیه‌ها برای کارکرد بهتر به مواد غذایی خاصی نیاز دارند. جالب است بدانید حتی بیماری‌های روحی و روانی نیز گاهی به دلیل تغذیه نامناسب ایجاد می‌شود. حتی در بین ورزشکاران حرفه‌ای هم مشاهده شده که علاوه بر تمرینات فیزیکی نیاز به تغذیه مناسب و منضبطی وجود دارد که به موفقیت آن‌ها کمک شایانی می‌کند.

اهمیت تغذیه مناسب زمانی مشخص می‌شود که محققان افرادی را که رژیم غذایی سالمی دنبال می‌کردند با افرادی که رژیم غذایی مناسبی نداشتند، مورد مقایسه قرار دادند. نتیجه این مقایسه نشان می‌دهد که گروه اول از سلامت جسمی و فکری بیشتری بهره‌مند بودند. این گروه همچنین حافظه قوی‌تری داشتند و عملکرد مغزشان نتایج بهتری را نشان می‌داد. این در حالی است که افرادی که در گذشته تغذیه ناسالمی داشتند و اکنون رژیم غذایی سالم دارند نیز از لحاظ سلامت فیزیکی و بدنی پیشرفت قابل توجهی را نشان دادند.

دلایل دیگری که می‌توان برای اهمیت داشتن اصول تغذیه سالم ذکر کرد، ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی، عروقی و کبدی است که تغذیه ناسالم نقش پررنگی در ابتلای به این بیماری‌ها دارد. گرفتگی رگ‌های قلبی در سنین میان‌سالی و پیری به دلیل کلسترول بد یا چربی بد (LDL) است که به مرور زمان در رگ‌ها انباشته شده و مانع از جریان یافتن خون در رگ‌ها می‌شود. فراموش نکنید که کلسترول بد با رعایت یک رژیم غذایی سالم به راحتی قابل درمان است، یکی از مهمترین علت‌های داشتن کبد چرب نیز استفاده از غذاهای پر چرب، قندها و شکرهای مصنوعی است که با انتخاب سبک زندگی سالم مبتنی بر ورزش و همچنین رعایت اصول تغذیه سالم و مصرف کمتر قندها و چربی‌ها، درمان‌پذیر است. از مهمترین بیماری‌های فراگیر در دنیا و به خصوص ایران بیماری قند یا دیابت است که دلیل آن نیست عدم رعایت تغذیه خوب و سالم محسوب می‌شود. همه دلایل و شواهد بالا تنها قسمت کوچکی است که اهمیت تغذیه سالم در زندگی روزمره فرد را نشان می‌دهد (دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۹۹).

تفاوت تغذیه سالم و ناسالم چیست؟

اصول تغذیه سالم، عمدتاً بر غذاهای غنی از مواد مغذی مانند حبوبات، میوه و سبزیجات، غلات سبوس‌دار، لبنیات کم‌چرب، پروتئین بدون چربی و آجیل و دانه تاکید دارد. در مقابل رژیم‌های غذایی ناسالم حاوی مقادیر زیادی از چربی اشباع، چربی ترانس، نمک و قندهای افزودنی هستند. این رژیم‌ها غالباً حاوی غذاهای فرآوری شده‌ای هستند که کالری بالایی دارند. در

همین حال، مواد مغذی موجود در آنها بسیار کم است. مورد دیگری که تفاوت تغذیه سالم و ناسالم را نشان می‌دهد، میزان کالری و حجم غذای مصرفی در روز است. در رژیم غذایی سالم، بدن به همان اندازه غذا دریافت می‌کند که نیاز دارد، نه بیشتر و نه کمتر. در همین حال، برای تشخیص میزان سالم بودن یک رژیم غذایی باید کیفیت مواد توصیه شده در آن رژیم نیز مورد توجه واقع شود (دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۹۹).

هرم غذایی چیست و درباره آن چه می‌دانیم؟

احتمالاً هرم غذایی را دیده‌اید؛ نموداری هرمی شکل که میزان غذای مورد نیاز روزانه هر فرد در آن قید شده است. اولین هرم غذایی در سوئد و در سال ۱۹۷۴ منتشر شد که بعد از آن کشورهای اروپایی و اسکاندیناوی و ایالات متحده هرم‌های غذایی خود را با الهام از آن منتشر کردند. بعدها مدل‌های به روز شده دیگری جایگزین آن شدند، اما هرم غذایی همچنان پر کاربردترین نمودار برای تعیین مواد غذایی لازم یک فرد است؛ در قاعده هرم غلات، نان و ماکارونی وجود دارد که بیشترین قسمت از سبد غذایی روزانه هر فردی را تشکیل می‌دهند. طبقه بعدی هرم شامل دو قسمت میوه و سبزیجات است که در رژیم غذایی سالم یک فرد پر مصرف‌ترین مواد غذایی بعد از غلات هستند. جایگاه سوم هرم متعلق به دو بخش گوشت و حبوبات و لبنیات است و در نهایت در قله هرم شیرینی‌ها و چربی‌ها قرار دارند که کمترین سهم از قوت غذایی روزانه یک فرد سالم را شامل می‌شوند (دانشگاه علم و صنعت، ۱۳۹۹).

اصول تغذیه سالم چیست؟

در رژیم‌های لاغری پیشنهاد حذف کامل برخی از مواد غذایی از برنامه روزانه فرد خیلی سخت است، اما در مورد تغذیه سالم، ما به دنبال تعادل در سلامتی و داشتن سبک زندگی سالم هستیم. در واقع اصول تغذیه سالم بر رعایت اعتدال در خوردن وعده‌های غذایی تأکید دارد. به این معنی که می‌توانیم از هر ماده غذایی که برای ما لازم است و بر اصول رژیم غذایی سالم منطبق می‌شود به مقدار کافی در طول روز مصرف کرده و هیچ طبقه غذایی را حذف نکنیم. بهتر است چیدمان متناسبی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها در سبد غذایی روزانه خود در نظر بگیرید. توضیحات زیر می‌تواند به شما در انتخاب بهترین مواد غذایی کمک کند (دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۹۹).

فرهنگ تغذیه سالم

فرهنگ تغذیه سالم، در بسیاری از کشورها وجود دارد. تحقیقات نشان داده است که رژیم‌های غذایی سنتی در فرهنگ ژاپنی و مدیترانه‌ای در مقایسه با رژیم‌های غذایی اروپایی (غربی) درصد افسردگی کمتری دارند. در فرهنگ سنتی از میزان بیشتری از غذاهای دریایی (دارای امگا ۳ بالاتری هستند) استفاده شده و اغلب غذاها به صورت خام، پخت بدون روغن و یا بخارپز تهیه می‌شوند و در همین حال، تأکید زیادی بر تهیه میوه و سبزیجات روزانه و تازه دارند. اما رژیم‌های غذایی غربی بیشتر از غذاهای سرخ شده (که فراوان چربی‌های اشباع شده دارند) و همچنین شکر و قندهای مصنوعی و مواد مضر تشکیل شده‌اند. در اکثر این کشورها، آمار به دست آمده حکایت از افزایش وزن افراد دارد و این افزایش وزن بی‌رویه باعث ایجاد مشکلاتی از جمله بیماری‌هایی قلبی عروقی، افزایش فشارخون و کلسترول بالا می‌شود. پرسش مهم این است که آیا با گام‌هایی هر چند کوچک می‌توان در روند عادات غذایی تفاوت‌هایی ایجاد کرد که مواد غذایی مفید جایگزین مواد غذایی سمی و مضر شوند؟ بله. ادامه مطلب راهکارهایی را به شما می‌آموزد که با رعایت این موارد می‌توانید گامی بزرگ در جهت حفظ رژیم غذایی سالم بردارید. این موارد را با عنوان ۱۲ گام موثر در اصول تغذیه سالم به خاطر بسپارید (دانشگاه علم و صنعت، ۱۳۹۹).

۵ کلید سازمان جهانی بهداشت برای دستیابی به غذای سالم تر

در عمق مفاهیم مطرح شده درون یادداشت‌های سازمان بهداشت جهانی این کلیدها شامل رعایت همیشگی نظافت، جدا کردن غذاهای خام از غذاهای پخته شده، خوب پختن غذاها، نگهداری غذاها در دمای مناسب و سالم و استفاده از آب و مواد سالم برای تهیه غذا است؛ عرضه مواد غذایی به طور فزاینده‌ای در حال افزایش است و بیش از پیش سیستم‌های ایمنی مواد غذایی را مورد توجه قرار می‌دهد به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت شعار خود را در سال ۲۰۱۵ ایمنی غذا از مزرعه تا

سفره در نظر گرفته و بر اساس آمارها، سالانه حدود دو میلیون مرگ و میر ناشی از مواد غذایی ناسالم اتفاق می افتد که عمده این مرگ و میرها در مورد کودکان است (خبرگزاری ایرنا، ۱۳۹۴)؛ تقریباً بیش از ۲۰۰ نوع بیماری که موجب مرگ و میر به ویژه در کودکان می شود، ناشی از باکتریهای مضر، ویروس ها، انگل ها و یا مواد شیمیایی است که در مواد غذایی ایجاد می شوند؛ معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه در سال ۹۴ سازمان غذا و دارو در خصوص ایمنی غذا برنامه هایی را به این دانشگاه ابلاغ کرده است، افزود: از جمله این برنامه ها، تشدید نظارت بر واحدهای لبنی، گوشتی، آلبیمو و دیگر محصولات غذایی است که در دستور کار دانشگاه قرار گرفت؛ یکی از مهمترین اموری که در سال ۹۴ صورت خواهد گرفت، برچسب گذاری و نشانه گذاری بر روی مواد غذایی است که این نشانه های رنگی به صورت چراغ راهنما عمل می کند تا افراد بتوانند غذاهای مضر را بشناسند؛ وی یادآور شد: همچنین صدور یا تمدید پروانه های بهداشتی ساخت و شناسه نظارت محصولات غذایی از اول اردیبهشت برچسب علامت راهنمایی تغذیه ای خواهد داشت؛ به طور مثال شیر و ماست پر چرب و غذاهای شور و پر چرب با نشانه های رنگی علامت گذاری خواهد شد تا مردم بتوانند در انتخاب نوع غذای خود راحت تر باشند. افراد باید دقت کنند غذاها حتماً باید حداقل در دمای ۷۰ درجه پخته شوند تا اگر میکروب داشته باشند از بین بروند. همچنین غذاها را نباید بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگه داریم و غذای پخته حتماً باید در یخچال نگهداری شود؛ اگر لازم است غذا مجدد گرم شود، حتماً باید در ۷۰ درجه حرارت داده شود (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۸).

سلامت روان

مفهوم شناسی سلامت روانی

روان پزشکان کسی را از نظر روانی سالم می شمارند که تعادلی میان رفتارها و کنترل او در مواجهه با مشکلات اجتماعی وجود داشته باشند. مثلاً از دیدگاه کورسینی وضعیتی روانی با ویژگی های بهزیستی عاطفی، رهایی نسبی از اضطراب و علایم بیماری های ناتوان کننده، برقراری ارتباط سازنده و نیز کنار آمدن با مقتضیات و فشارهای معمول زندگی سلامت روانی دانسته شده است. از این دیدگاه، انسان و رفتارهای او در مجموع یک دستگاه در نظر گرفته می شود که بر اساس کیفیات تأثیر و تأثر متقابل عمل می کند. با این نگاه، ملاحظه می شود که چگونه عوامل مشوع زیستی انسان بر عوامل روانی - اجتماعی او اثر می گذارد یا از آن اثر می پذیرد؛ به سخنی دیگر، در بهداشت و تعادل روانی، انسان به تنهایی مطرح نیست؛ بلکه آنچه مورد بحث قرار می گیرد، پدیده هایی است که در اطراف او وجود دارند و بر جمع نظام او اثر می گذارند و از آن متأثر می شوند؛ لذا "جهودا" تسلط بر محیط را از مفاهیم عمده مرتبط با سلامت روانی می شمارد (سالاری فر، ۱۳۹۱، ص ۱۹۶) بهداشت روان، علمی است برای بهتر زیستن و برای رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از اولین لحظات حیات جنینی تا مرگ اعم از زندگی داخل رحمی، نوزاد، کودکی تا نوجوانی، بزرگسالی و پیری را در بر می گیرد و به صورت استعداد روان برای هماهنگ ساختن خوشایند و مؤثر کار کردن، و انعطاف پله بر بودن در موقعیت های دشوار توانایی داشتن و برای بازیابی تعادل خود تعریف شده است (گنجی، بهداشت، ۱۳۷۸، ص ۱۰) سازمان جهانی بهداشت در مقام ارائه تعریف، بهداشت روانی را به توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی «تغییر کرده است (همان)، آلفرد آدلر بهداشت روانی را در سه جمله خلاصه می کند؛ (همسازی در زناشویی و کانون خانواده، همسازی با کار و حرقه و بالاخره همسازی با دیگران (شاملو، ۱۳۷۸، ص ۱۸).

شبکه های اجتماعی چه تاثیری بر سلامت روان دارند؟

تحقیقات زیادی ارتباط بین شبکه های اجتماعی و سلامت روان را مورد مطالعه قرار دادند. همه آنها به نتیجه یکسان رسیده اند. استفاده کمتر شبکه های اجتماعی به معنی سلامت روان بهتر است.

برای مثال تعداد زیادی از مطالعات نشان می دهند درصد افسردگی در افرادی که کمتر از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند، سه برابر کمتر از کسانی است که به طور مداوم در این شبکه ها حضور دارند. تحقیق دیگری نشان می دهد جوانانی که بیش از دو ساعت در روز از این شبکه ها استفاده می کنند، از سلامت روان متوسط یا ضعیفی در مقایسه با دیگران برخوردارند.

به همین ترتیب مطالعه دیگری بر روی تاثیر شبکه های اجتماعی بر سلامت روان نشان می دهد علائم افسردگی و اضطراب در افرادی که میزان استفاده از شبکه های اجتماعی را به یک ساعت در روز یا کمتر تغییر داده اند، کمتر از گروه کنترل بوده است.

نقش قرآن در سلامت روح و روان

خداوند در آیات مختلف، قرآن را به عنوان شفا و درمان معرفی کرده است. سابقه ی قرآن درمانی به زمان نزول وحی بر می-گردد. این بدان معنا نیست که قرآن تنها شفای جانها و دلها را موجب می شود و از بیماری رهایی می بخشد، بلکه به اعتبار اطلاقی که در آیه است، می توان گفت که قرآن شفای جسم و جان آدمی است و با قرآن دردهای جسمی و بدنی را می توان درمان کرد.

مؤلفه های سلامت و بهداشت روان خانواده در روایت های رضوی

مفهوم بهداشت روان که با ایجاد آگاهی درباره ی عوامل معنوی و مادی مؤثر در سلامت فکر و اعتدال رفتار و کردار، تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان را در همه ی زمینه ها فراهم می کند، از مفاهیمی است که در حوزه ی تعامل اعضای خانواده اهمیت خاصی دارد. مقاله ی حاضر در راستای تبیین الگوی رفتاری رضوی در تأمین سلامت روان خانواده، روایت های منتسب به امام رضا (علیه السلام) را بررسی نموده است.

راهکارهای رفتاری در روایت های رضوی که در زمره ی عناصر تأمین کننده ی سلامت روانی خانواده قرار می گیرد، به ابعاد مختلف تعامل های خانوادگی توجه دارد. در زمینه ی انتخاب همسر به عنوان زیربنای بهداشت خانواده، امام رضا (علیه السلام) بر معیارهایی چون توجه به زمان ازدواج مشورت و ایمان تأکید کرده است.

پس از شکل گیری کانون خانواده نیز رعایت توصیه های حضرت در زمینه ی موضوع هایی از قبیل تأمین نیاز جنسی، توسعه ی اقتصادی، تقویت گرایش های اخلاقی و تعامل میان زوجین، بهداشت روانی خانواده را در پی خواهد داشت.

عوامل تاثیرگذار بر سلامت روان چیست؟

عوامل متعدد اجتماعی، روانی و بیولوژیکی سطح سلامت روانی فرد را در هر مقطع زمانی تعیین می کند. می توان گفت عوامل تاثیرگذار بر سلامت روان به دو دسته کلی عوامل بیرونی و عوامل فردی یا درونی تقسیم می شود. عوامل بیرونی شامل: رفاه اقتصادی، آزادی های اجتماعی و مدنی، عدالت اجتماعی و عدم تبعیض جنسیتی، نژادی و قومی، ثبات و امنیت سیاسی-اجتماعی است.

عوامل درونی شامل: شیوه یا سبک زندگی سالم، ژنتیک، خودباوری و شناخت از خود و تقویت اعتماد بنفس است. البته در هر دو این عامل ها موارد دیگری نیز نقش دارند که در این نوشته مجال پرداختن به آنها نیست. اما نگاهی به همین دو عامل اصلی و زیرشاخه های آن به ما نشان می دهد برای ارتقای سلامت روان و داشتن آسایش خاطر بیش تر نیازمند توجه به هر دوی این عوامل هستیم.

چطور سلامت روان بیش تری داشته باشیم؟

برای ارتقاء و حفظ سلامت روان نیازمند اقداماتی هستیم که کیفیت زندگی مان را بهبود ببخشند. همانطور که ذکر شد ممکن است بخشی از این اقدامات خارج از حیطه اختیارات ما باشد. اما می توانیم به عنوان شهروندان یک جامعه این موارد را به عنوان مطالبات مدنی در حوزه سلامت روان از طریق رسانه ها، ان.جی.او ها و ارتباط با مسئولین طرح و پیگیری کنیم. اقداماتی که جوامع، سیاستمداران و دولتمردان برای ارتقاء سلامت روان شهروندان باید انجام دهند شامل: حقوق اولیه و عدالت مدنی، فراهم آوردن شرایط ثبات اقتصادی و امنیتی، فرهنگ سازی و توجه به رفاه شهروندان است. هر حکومتی موظف است نسبت به تامین حقوق اولیه و نیازهای روانی شهروندان خود بکوشد و اقداماتی مدون و با برنامه ریزی مشخص را جهت ارتقای سلامت روان افراد جامعه انجام دهد.

سیاست های ملی سلامت روان باید هم به اختلالات روانی و هم به مسائل وسیع تری که باعث ارتقاء سلامت روان می شود توجه داشته باشد. ارتقاء سلامت روان باید در سیاست ها و برنامه های دولتی و غیردولتی قرار گیرد. علاوه بر بخش بهداشت، مشارکت بخش های آموزش، کار، قانون گذاری، حمل و نقل، محیط زیست، مسکن و رفاه ضروری است.

تاثیرات ورزش بر روان انسان

ورزش تاثیر به‌سزایی بر افسردگی، استرس و اضطراب و حتی اختلال عدم توجه /بیش‌فعالی دارد. ورزش موجب تخلیه شدن اضطراب، بهبود حافظه، و خواب بهتر می‌شود. برای رسیدن به این تاثیرات نیازی به ورزش‌های سنگین ندارید و تنها با انجام میزان متوسطی از آن اما به‌طور منظم می‌توانید از تاثیرات آن بهره ببرید.

پنج گام برای سلامت روان

شواهد علمی نشان می‌دهند ۵ گام برای بهبود سلامت روان وجود دارد. اگر آن‌ها را امتحان کنید احساس شادی بیشتری خواهید کرد و احساس مثبت‌تری نسبت به زندگی خواهید داشت. شواهد حاکی از آن است که برای بهبود سلامت روان ۵ اقدام را می‌توان انجام داد. اگر شما با ذهنی باز آن‌ها را انجام دهید به زودی نتایج مثبت آنها را مشاهده خواهید کرد.

• **ارتباط برقرار کنید** - با افرادی که در اطراف شما هستند ارتباط برقراری کنید: خانواده خود، دوستان، همکاران و همسایگان. برای توسعه این روابط زمان اختصاص دهید.

• **ورزش کنید** - لازم نیست حتماً به باشگاه‌های ورزشی بروید. می‌توانید پیاده‌روی کنید، یوگا کار کنید، به دوچرخه‌سواری بروید و یا فوتبال بازی کنید. فعالیتی را پیدا کنید که از انجام آن لذت ببرید و آن را در زندگی خود جای دهید.

• **یادگیری را ادامه دهید** - یادگیری مهارت‌های جدید می‌تواند به شما احساس موفقیت و اعتمادبه‌نفس ببخشد. بنابراین می‌توانید برای کلاس‌های آشپزی ثبت‌نام کنید، شروع به یادگیری یک ساز موسیقی کنید، یک زبان جدید بیاموزید و یا یاد بگیرید که چطور می‌توانید دوچرخه خود را تعمیر کنید.

• **به دیگران هدیه بدهید** - حتی کوچک‌ترین عمل نیز می‌تواند ارزشمند باشد؛ یک لبخند، یک کلمه تشکرآمیز و یا قدری محبت می‌تواند به شما و دیگران انرژی ببخشد. همچنین می‌توانید در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت کنید. این کارها می‌تواند سلامت روان شما را بهبود بخشد و به شما کمک کند شبکه‌های اجتماعی و دوستی خویش را گسترش دهید.

• **توجه کنید** - از لحظه حال آگاه باشید، از احساسات خود، افکارتان، بدنتان و جهان اطرافتان مطلع باشید. برخی این کار را "توجه آگاهانه به حال" می‌نامند، که می‌تواند شیوه زندگی شما را به شکلی مثبت تغییر دهد و شما را برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده کند.

مبانی نظری تحقیق

نظریه / تئوری / رویکرد / مدل / الگوهای مرتبط با تغذیه

رویکرد روانشناسی تغذیه

درمان اختلالات خوردن تأثیر قابل توجهی بر سلامت بدن و تناسب اندام دارد؛ علم روانشناسی با علم تغذیه آنجا به تلاقی یکدیگر درمی‌آیند که آثار تغذیه بر روان افراد مشهود می‌شود و اختلالاتی مانند «اختلال در خوردن» و به شیوه‌های مختلف پدید می‌آید. در واقع اختلالات خوردن از جمله رفتارهای شایع روان‌تنی به‌شمار می‌رود که مشکلات فراوانی در سلامت جسمانی و عملکرد روانی افراد به‌وجود می‌آورد. طبق آخرین نتایج به‌دست آمده توسط روانشناسان، روانپزشکان و متخصصان علوم تغذیه و سلامت در این نوع از اختلالات با توجه به گسترش فرهنگ غذایی نامتناسب با جغرافیای غالب، الگوهای نامناسب تغذیه‌ای، عوامل نژادی و طبقه اجتماعی که فرد در آن قرار دارد، می‌توان اختلالات خوردن از بی‌اشتهایی عصبی تا پرخوری عصبی را به خوبی مشاهده کرد که واضح است علم روانشناسی به درمان آن پرداخته است. بهتر است برای فهم کامل این موضوع پیچیده و درهم تنیده شده، کمی به عقب بازگردیم و از نخستین خدمت علم روانشناسی به علم تغذیه بگوییم. دانشمندان از طراحی الگو یا مدل سلامت محور غذایی با هدف بهبود عملکرد عصبی و روانی بدن به‌عنوان نخستین خدمت بین‌علمی یاد می‌کنند و در تعریف روانشناسی تغذیه چنین می‌گویند: «روانشناسی تغذیه را می‌توان علم شناخت اثرات ذهن و روان بر تغذیه و برعکس، شناخت اثرات تغذیه بر روان و ذهن انسان دانست.» از دیدگاه روانشناسی، عوامل مختلفی مانند عوامل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی، ژنتیک و تکامل بر عادات و سبک غذایی افراد مؤثر است که هر یک باید از

مدیریت مناسب برخوردار باشد تا ذهن و روان سالم را تضمین کند. فقط در این شرایط است که احساسات و افکار مثبت در افراد تقویت می‌شود و می‌توان انتظار عملکردی سازنده از آنها داشت.

انواع اختلالات روانی و هیجانی خوردن

اختلالات خوردن در ۳ گروه (روانی و هیجانی) مجزا قابل بررسی و درمان است.

اختلال پرخوری

افرادی که درگیر چنین اختلالی هستند، معمولاً اضافه وزن دارند. اختلال پرخوری در هر سنی می‌تواند بروز کند، اما شایع‌ترین زمان آن میانسالی است. این بیماری فرد را در خطر ابتلا به دیابت نوع ۳، فشار خون بالا، سوزش و خونریزی معده، اختلالات روده‌ای، فرسایش مینای دندان، کم شدن ضربان قلب، اختلال در کاهش سرعت سوخت‌وساز بدن و بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد.

اختلال پرخوری (بولیمیا)

از نشانه‌های مهم این نوع پرخوری، بالا آوردن، است. هر کسی در هر سنی می‌تواند دچار بولیمیا شود. البته اغلب، بانوان درگیر این نوع از اختلال پرخوری می‌شوند. عواملی که در ابتلا به این اختلال نقش بازی می‌کنند عبارتند از: حوادث تروماتیک و استرس‌زا، بیولوژی، فرهنگ و عادات یک خانواده و فشارهای اجتماعی برای لاغر شدن و کاهش وزن. با این حال این اختلال دائمی نیست و با درمان مناسب روانشناسی می‌توان چرخه آن را متوقف کرد.

اختلال بی‌اشتهایی عصبی (آناروکسیا)

این اختلال باعث بی‌اشتهایی تقریباً دائمی در افراد می‌شود و کاهش وزن شدید به همراه دارد. این اختلال نیز بیشتر میان دختران و بانوان شایع است اما پسران و مردان نیز ممکن است دچار آن شوند. بی‌اشتهایی عصبی منجر به تحریک بیش از حد هورمون‌ها، کاهش وزن و پریشانی روانی می‌شود و افراد دارای این اختلال معمولاً از چاق شدن وحشت دارند. این اختلال پس از یک تغییر در زندگی مانند تجربه یک حادثه تلخ یا میل به برتری در ورزش‌هایی مانند ژیمناستیک یا دوندگی و نیز کاهش وزن با هدف حضور در صنعت مدلینگ با وسواس وزنی رخ می‌دهد. بی‌اشتهایی عصبی عوارض جدی از جمله سوءتغذیه، بیماری‌های قلبی-عروقی، کم شدن حجم مایعات بدن، اختلالات گوارشی، ناباروری و نشانه‌های دیگر را به همراه دارد.

و اما درمان چیست؟

برای هر نوع از این اختلالات در خوردن، راهکار درمانی به‌منظور تغییر رفتار و نگرش افراد مبتلا وجود دارد تا الگوی تغذیه فرد اصلاح شود. راهکارهای درمانی به‌طور متداول توسط متخصص روان‌درمانگر از طریق به‌کارگیری روش‌هایی مانند درمان رفتاری - شناختی همراه با متخصصان تغذیه و مراقبت‌های پزشکی طراحی می‌شود (خبرگزاری همشهری آنلاین، ۱۴۰۲).

رویکرد/ الگوی روانشناسی غذا خوردن

به غذا خوردن از جنبه‌ها و دیدگاه‌های گوناگونی از جمله موضوعات فرهنگی، طبقه اجتماعی، اقتصاد جامعه، مذهب، عوامل جغرافیایی، آموزش و پرورش، تبلیغات، جنسیت، سن، کار و پیشه، نوع مواد در دسترس، عوامل ذهنی و روانی، حالت‌ها و حساسیت‌های فردی می‌توان نگاه کرد و موضوعات مرتبط با آن را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار داد؛ روانشناسی غذا خوردن به بررسی یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین حوزه‌های غذا خوردن یعنی روانشناسی آن می‌پردازد. به بیان دیگر این دست از الگوها و رویکردها درباره رژیم غذایی نیست و به معرفی، پیشنهاد و استفاده از خوردنی‌های گوناگون نمی‌پردازد. معمولاً الگوهایی از این دست از سوی کارشناسان تغذیه و پزشکانی که رژیم‌های غذایی ویژه‌ای را برای بیماران پیشنهاد می‌کنند و همچنین تهیه‌کنندگان و ارایه‌دهندگان مواد خوراکی و دست‌اندرکاران صنعت غذا نوشته می‌شود ولی این کتاب با محوریت دانش روانشناسی و علوم تربیتی درباره ذهنیت، نگاه و رفتارهای فرد درباره غذا خوردن و تاثیر عوامل پنهان و آشکار پیرامونی و محیطی فرد در زمینه تغذیه نوشته شده است؛ خوردن، خوابیدن، ازدواج کردن، طلاق گرفتن، خندیدن، گریه کردن

همه و همه رفتارند. هر رفتاری می‌تواند بهنجار، نابهنجار، فرابهنجار و فرانا بهنجار باشد و منظور از هنجار نیز الگوی رفتاری است که اکثریت آماری مردم جامعه بدون فشار عینی و فیزیکی بیرونی و ظاهراً به گونه دلخواه آن را انجام می‌دهند؛ موضوع خوردن که امروزه افزون بر برآورده‌سازی نیاز زیستی، بخشی از تفریح مردم نیز محسوب می‌شود باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرد به ویژه میزان و حجم خوردن، گزینش گونه خوراکی و نوشیدنی. از همه مهم‌تر میزان خوردن از موضوعاتی است که بی‌شک متاثر از یادگیری و در دسترس بودن مواد خوراکی است؛ همچنین هنجارها پدیده‌های جاودانه نیستند و در روند تاریخی دگرگون می‌شوند. همچنین به اعتقاد آن‌ها هنجارها اصلاً معنای بد و نادرست ندارند و هیچ رفتاری در خلأ روی نمی‌دهد بلکه پاسخی است به یک محرک و نیاز بیرونی یا یک انگیزه یا نیاز درونی. این عادت‌های نادرست در گزینش مواد خوراکی، شیوه پخت و پز سالم و ناسالم مانند سرخ کردنی را بررسی کرده و سپس بیشترین تاکید خود را بر اندازه خوردن، گزیده خوردن، بهنگام خوردن و با منطق و خردمندی خوردن قرار داده اند؛ با وجودی که خوردن خوراکی‌ها بر پایه نیازی کاملاً فیزیولوژیک صورت می‌گیرد در عین حال رفتاری کاملاً بر پایه یادگیری است. مواد خوردنی مردم جهان، شیوه پخت و پز، میزان خوردن غذاها و پدیده‌هایی از این دست به ویژگی‌های پیرامونی و الگوهای رفتاری بستگی دارد. رفتار پدر و مادر در خوردن غذا و مواد خوراکی خاص آن منطقه جغرافیایی بر عادات غذایی وی تاثیر خواهند گذاشت و هر کودکی بر پایه این‌که در چه خانواده و جامعه‌ای به دنیا آمده متاثر از این رفتار است؛ این رویکرد به بررسی عواملی می‌پردازد که انسان را به زیادخوری، بی‌برنامه‌خوری و بدخوری تشویق می‌کنند. در بحث روانشناسی غذاخوردن بخش مهمی وجود دارد که بیشتر این بدخوری‌ها، پرخوری‌ها و بی‌برنامه‌خوری‌ها را پدید می‌آورد و آن شناخت و بررسی عواملی است که عملاً در زندگی روزانه هر فرد وجود دارند و او را به خوردن‌های ناخواسته، ناآگاه و بدون توجه تشویق می‌کنند (خبرگزاری کتاب ایران، ۱۳۹۲).

رویکرد/ الگوی روانشناسی خوردن

روانشناسی خوردن اظهار دارد آنچه می‌خوریم بر احساس ما تأثیر می‌گذارد. غذاها موجب می‌شوند که احساس خوبی داشته باشیم. با یادگیری شیوه صحیح غذا خوردن و شناخت رژیم غذایی سالم می‌توانید افزایش وزن خود را کنترل کنید و علاوه بر کنترل اشتها، احساس آرامش و انرژی زیادی داشته باشید.

چه عواملی روی نوع غذا خوردن ما تأثیر می‌گذارند؟

کارشناسان بر این باورند که عوامل بسیاری روی احساسات ما در مورد مواد غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای ما مؤثرند که برخی از آنها عبارتند از: عوامل فرهنگی، عوامل تکاملی، عوامل اجتماعی، عوامل خانوادگی و عوامل فردی. عواقب مثبت و منفی زیادی نیز در ارتباط با غذا خوردن وجود دارد؛ مثلاً با خوردن مواد غذایی در کوتاه مدت می‌توانید بر احساسات منفی خود غلبه کنید، ولی در درازمدت خوردن زیاد خود مشکل‌آفرین می‌شود و استرس را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، اضافه وزن ممکن است موجب کاهش اعتماد به نفس و افزایش احساسات منفی شود. برخی از شیوه‌های درمان شناختی رفتاری آمادگی برای تغییر: آگاهی از آنچه که باید انجام شود تا به اهداف دست یابید.

نظارت بر خود: نظارت بر خود به شما کمک می‌کند تا تمرکز بیشتری بر دستیابی به اهداف داشته باشید؛ انحراف تفکر: انحراف فکر از غذا خوردن به جایگزین‌های سالم، یکی از مکانیسم‌های مقابله‌ای مناسب است. تقویت دید مثبت، حمایت اجتماعی و تغییر عادات غذایی از جمله مکانیسم‌های مثبت هستند. شناخت درمانی، نوع تفکر فرد در مورد غذاها است و با الگوهای تفکر که موجب ضعف اراده در کاهش وزن می‌شوند مبارزه کرده و آنها را از بین می‌برد. همچنین به فرد آموزش می‌دهند که با اظهارات مثبت، انرژی خود را برای کاهش وزن بیشتر کند؛ نمونه‌ای از افکاری که باید برای کاهش وزن با آنها مبارزه کرد کاهش وزن آنقدر سخت است که نمی‌توانم آن را انجام بدهم؛ اگر به وزن دلخواهم نرسم شکست خورده‌ام؛ حالا که به وزن ایده‌آل نرسیدم، هر چقدر دوست دارم پر خوری می‌کنم (خبرگزاری افکار نیوز، ۱۳۹۱).

نظریه/تئوری/مدل/الگوهای مرتبط با سلامت روان

نظریه فرد نگری آدلر

نظریه روانشناسی فردی یکی از تأثیرگذارترین نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت است. این نظریه توسط آلفرد آدلر (۱۹۳۷ - ۱۸۷۰) بنیان نهاده شد. آدلر شیوه خویش را روانشناسی فردی و مقایسه‌های نامیده است. روانشناسی فردی به این معنا که شخصیت، واحدی غیر قابل تقسیم است. او این واحد تجزیه ناپذیر را به عنوان یک جوهره در نظر می‌گیرد و تظاهرات هشیار و ناهشیار آن را مورد بررسی قرار میدهد؛ «روانشناسی فردی هر گونه نماد ظاهری مثل تغییرات چهره، طرز سخن گفتن و رفتار را نشانهای از ساختمان عمقی منش فرد می‌داند»؛ نگرش این مکتب به انسان از جنبه اجتماعی بودن اوست، برخلاف نظریه مسلط قبل از وی یعنی نظریه روان تحلیلی زیگموند فروید که بر جنبه زیستی و غریزی انسان تأکید داشت آدلر معتقد بود که انسان را تنها باید در اجتماع مورد بررسی قرار داد و مسأله روانشناسی عمقی با توجه مسئله ارتباط بین انسانها قابل حل است؛ اصول مهم نظریه آدلر عبارتند از: اصل حقارت، اصل برتری جوی، اسلوب زندگی، ترتیب تولد، خودآگاهی، علاقه اجتماعی، غایت نگری و خویشن خلاق (سنچولی و کیچی، ۱۳۹۳).

سلامت روان از دیدگاه آدلر

دیدگاه کلی آدلر به انسان و امور، کل نگر، پدیده شناختی، غایت نگر و اجتماعی است. وی انسان را شناختی، غایت پدیده گر، اجتماعی، مسئول و در حال موجودی خلاق، انتخاب گر، اجتماعی، مسئول و در حال شدن می‌داند که نه خوب است و نه، ماهیت انسان در جامعه شکل می‌گیرد و تکامل او در واقعیت بخشیدن خویشن میباشد. شناخت خود توسط خود فرد زمانی بیشتر میشود که ابتدا بتواند سرچشمه فعالیت خود و پویایی‌های روان خویش را تعیین نماید؛ انسان موجودی آزاد است که در گزینش و انتخاب سبک زندگی خود مختار میباشد. انسان خالق و انتخابگر ممکن است خوب یا بد و یا هر دو را انتخاب نماید که این گزینش به شیوه زندگی او، ارزشیابی وی از موقعیت موجود و بازده آن بستگی دارد. انسان در مقام موجودی انتخابگر میتواند هم محیط درونی و هم محیط بیرونی خود را شکل دهد؛ اگرچه به طور کامل بر سرنوشت خود مسلط نبوده و نمیتواند بهطور کامل رویدادها را کنترل نماید؛ تنها میتواند با توجه به وضعیت موجود، موقعیتی را انتخاب کند که با شرایط وی سازگارتر است. آدلر انسان را مرکز خالقیت زندگی و جهان و بهوجودآورنده خود میداند. به اعتقاد وی اگر انسان نتواند به روش مناسب و صحیحی نیازهای خود را ارضا کند و به هدف احساس تعلق به هم نوعان خود دست نیابد، به حالت غیرعادی توسل خواهد جست؛ وی بر این باور است که روان انسان از یک ماده ارثی سرچشمه میگیرد که عملکرد فیزیکی و روانی دارد، تکامل آن تحت تأثیر عوامل اجتماعی بوده و دارای رابطه ذاتی با حرکت آزاد میباشد. انسان هم تحت تأثیر امیال شخصی و هم متأثر از قواعد اجتماعی است. شیوه زندگی فرد از یک اصل و منشأ رشد روانی برمیخیزد که کم و بیش برای هر فرد، آگاهانه بوده و در جهت تأمین عاقله اجتماعی و میل به برتری میباشد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۸).

نظریه درمان وجودی (اگزستانسیال)

رویکرد روان پویه شناسی وجودی اروین یالوم

رویکرد وجودی بر تعارض اساسی متفاوتی تأکید دارد نه تعارض با تلاشهای غرایز سرکوب شده و نه تعارض با افراد بالغ مهم درونی، شده بلکه تعارضی که از رویارویی فرد با امور مسلم هستی ایجاد می‌شود منظورم از امور مسلم هستی دلوپسپهای غایی مسلم است ویژگیهای درونی قطعی و مسلمی که بخش گریزناپذیری از هستی انسان در جهان هستند. چگونه فرد میتواند ماهیت این امور مسلم را کشف کند؟ از یک نظر این وظیفه دشوار نیست کافی است به تفکر عمیق فردی بپردازیم شروط ساده ای دارد، تنهایی سکوت زمان و رهایی از حواس پرتی‌های روزمره ای که هر یک از ما با آن دنیای تجربی خودمان را پر کرده ایم اگر دنیای خودمان را بروییم و روزمرگی هایمان را کنار بگذاریم اگر به خودمان در دنیا مرزهایمان و امکاناتمان

¹ Alfred Adler

در جهان عمیقاً بیندیشیم اگر به خاکی قدم بگذاریم که زمینه ساز تمامی زمینها است و همه چیز بر پایه آن بنا شده است بدون شک با مسائل مسلم هستی مواجه میشویم؛ یعنی همان سازه های عمیقی که از این پس آنها را دلواپسیهای غایی میخوانم این فرایند تفکر اغلب به وسیله تجارب ناگهانی، معین تسریع میشود. این موقعیتهای مرزی یا سرحدی تجربیاتی هستند نظیر رویارویی با مرگ، خویش یک تصمیم گیری اساسی برگشت ناپذیر یا فروپاشی آنچه تاکنون معنای بنیادینی برای زندگی فراهم میکرده است (یالوم، ترجمه چگینی نژاد، ۱۴۰۱: ۱۰).

این رویکرد و نظریه به چهار دلواپسی غایی میپردازد: آزادی تنهایی و پوچی رویارویی فرد با هر یک از این حقایق، زندگی محتوای تعارض پویای وجودی را شکل می دهد مرگ واضح ترین و قابل درک ترین دلواپسی غایی است اکنون وجود داریم و روزی از راه میرسد که دیگر نیستیم و خواهیم. مرد مرگ خواهد آمد و راه گریزی از آن نیست این حقیقت هولناکی است و ما با وحشت کشنده ای به آن پاسخ میدهیم به گفته «اسپینوزا» «همه چیز در تلاش برای بقا و زنده ماندن است و تعارض وجودی اصلی تنشی است که میان آگاهی از گریزناپذیری مرگ و آرزوی ادامه زندگی وجود دارد؛ آزادی دلواپسی غایی دیگری است که کمتر قابل درک و در دسترس است ما در اصل آزادی را مفهومی کاملاً مثبت و عاری از ابهام تصور می کنیم آیا انسان در طول تاریخ ثبت شده اش در حسرت آزادی و تلاش برای کسب آن نبوده است؟ با وجود این وقتی آزادی را از منظر انگیزه غایی می نگریم، چشم هایمان هراسان میشوند. آزادی در مفهوم وجودی خود، نبود ساختار خارجی است. به این ترتیب برخلاف تجربیات روزمره، بشر به جهان ساختار یافته که طراحی ذاتی دارد، وارد نمی شود و حتی آن را ترک می کند. در عوض، فرد به طور کامل، مسئول یا به عبارتی مؤلف دنیای خود، الگوی زندگی، انتخابها و اعمال خویش است. آزادی از این دید مفهوم رعب آوری دارد: به این معنا که زیر پایمان زمینی وجود ندارد، هیچ چیزی نیست جز گودالی تهی، گودالی عمیق و ژرف! پس پویایی وجودی کلیدی، برخورد ساختار یافته است. میان رویارویی ما با بی پایگی و بی اساسی همه چیز و آرزویمان برای جای پای محکم و تنهایی وجودی، سومین دلواپسی غایی است. نه انزوای بین فردی با تنهایی همراه آن مطرح است و نه انزوای درون فردی، یعنی جدایی از بخشی از وجود خویش، بلکه در انزوای اساسی با جداافتادن از مخلوقات و دنیا مواجه هستیم که پایه دیگر تنهای یها را درهم می شکنند. مهم نیست چقدر به همه نزدیک شویم، همیشه فاصله هست؛ شکافی غیرقابل پر شدن و غیرقابل عبور! هریک از ما تنها به هستی قدم می گذاریم و باید به تنهایی با آن وداع کنیم. به همین جهت، تعارض وجودی، تنشی میان آگاهی ما از تنهایی مطلق خود و آرزوی ما برای برقراری ارتباط، محافظت شدن و بخشی از یک کل بزرگ بودن است. پوچی، چهارمین امر مسلم هستی یا دلواپسی غایی است. اگر باید میمیریم، اگر باید خودمان دنیايمان را بنا می کنیم، اگر در نهایت در جهانی سرتاسر پوچ تنها میمانیم، پس زندگی چه معنایی دارد؟ چرا زندگی می کنیم؟ چگونه باید زندگی کنیم؟ اگر هدف و طراحی از پیش تعیین شده برای ما وجود ندارد، پس باید هریک از ما، معنای خویش را در زندگی بسازیم، اما آیا معنایی که خود برای خویشتن می آفرینیم، استقامت لازم برای تحمل فشار زندگی را دارد؟ این تعارض پویای وجودی ریشه در معمای مخلوقی در جست وجوی معنا دارد که به جهانی عاری از معنا پرت شده است (یالوم، ترجمه چگینی نژاد، ۱۴۰۱: ۱۱).

چهار چوب نظری

جدول چهارچوب نظری تحقیق

عنوان نظریه	نام خانوادگی نظریه پرداز	خلاصه نظریه	متغیر مورد بررسی
روانشناسی تغذیه	جین آگدن	علم روانشناسی با علم تغذیه آنجا به تلاقی یکدیگر	تغذیه سالم

¹ Erwin D. Yalom

² Baruch Spinoza

	درمی آیند که آثار تغذیه بر روان افراد مشهود می شود		
روانشناسی (غذا) خوردن	آلبرت آلیس	عواملی همانند غذا خوردن و تغذیه بر روی سطح عقلانی- عاطفی آدم تاثیر گذاشته و در درمان نیز مورد استفاده قرار می گیرد.	تغذیه سالم
فرد نگر	آلفرد آدلر	روانشناسی فردی به این معنا که شخصیت، واحدی غیر قابل تقسیم بوده و انسان در سرنوشت خویش نقش دارد.	سلامت روان
درمان وجودی (اگزستانسیال)	اروین د یالوم	کشمکش درونی در درون یک فرد ناشی از مواجه اشخاص با مفروضات مسلمی از هستی است. این مفروضات عبارتاند از: غیرقابل اجتناب بودن مرگ، آزادی و مسئولیت همراه با آن، انزوای وجودی (که اشاره به پدیدارشناسی دارد)، و در نهایت بی معنایی.	سلامت روان

روش تحقیق، جامعه آماری، حجم نمونه و ابزار گردآوری داده های تحقیق

این پژوهش براساس ماهیت داده ها یک تحقیق کیفی، از نظر هدف تحقیق کاربردی و برحسب ابزار گردآوری داده ها یک تحقیق توصیفی می باشد. با توجه به اینکه تحقیق حاضر به روش توصیفی تحلیل انجام شده است و بر پایه مطالعات کتابخانه ای و اسنادی استوار است، لذا از ابزار فیش برداری اسناد معتبر، برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز استفاده شده است. در روش کتابخانه ای با مراجعه به کتب و مقالات فارسی و لاتین، بخشی از اطلاعات لازم جمع آوری گردیده و به علاوه از اینترنت به عنوان منبع اطلاعات روز علمی استفاده به عمل آمده و مقالات معتبر پژوهشی نیز مورد استفاده قرار گرفته اند، محقق در این پژوهش از رویکرد کیفی استفاده نموده است. در این پژوهش برای پاسخگویی به سؤال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است. روش پدیدار نگاری را می توان برای پژوهش درباره هر جنبه از واقعیت طبیعی یا اجتماعی که افراد درباره آن برداشتی به دست آورده اند مورد استفاده قرار داد. جامعه آماری این پژوهش نیز، شامل ۵ نفر از دانش آموزان و دانشجویان محصل مقطع کنکور و کارشناسی دانشکده های مختلف دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) در بازه سنی ۲۰ تا ۲۵ و گروهی از جوانان شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۳ نفر از مردان و ۲ نفر از زنان می باشند که انتخاب شده اند. محقق در تحقیق حاضر از نمونه گیری هدفمند استفاده نموده است. در نمونه گیری هدفمند، بخشی از جامعه، بر اساس قضاوت و نظر کارشناسی خود پژوهنده و یا تأیید افراد صاحب نظر، نمونه انتخاب می شود. این نمونه به گونه ای انتخاب شده است که تا حد امکان ویژگی های جامعه واقعی را داشته باشد، در این پژوهش روش و ابزار گردآوری اطلاعات از طریق مصاحبه

نیمه ساختار یافته می باشد، که هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامیده است. داده ها از طریق روش مقایسه ای موازی مورد تحلیل قرار گرفته و نتایج بدست آمده از مصاحبه، جمع آوری، ثبت و به روش تفسیری از طریق تدوین جدول راهنما و استخراج نکات کلیدی، کدگذاری باز، کد مولفه و در قالب مضامین عمده دسته بندی گردیده اند.

یافته ها

جدول شماره یک: ردیف، سوالات، نکات کلیدی، کد باز، مولفه ها، و ابعاد تاثیرات متقابل تغذیه سالم بر سلامت روان جوانان

ردیف	سوالات	نکات کلیدی	کد باز	مولفه	ابعاد
1	چه الگوی تغذیه ای را برای ارتقا سلامت روان خودتان موثر و مطلوب در نظر می گیرید؟	دو وعده غذا بخوریم در وعده نهار و شام ولی بصورت کامل، استفاده از تمام مواد غذایی	وعده های کامل	وضعیت زندگی خوب و نرمال	رضایت مندی
2	مصرف چه مواد غذایی و مکمل های غذایی می تواند در کاهش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب جوانان از سوی شما پیشنهاد شود	مواد غذایی شاداب مصرف بکنند مانند زعفران و گلاب خصوصا مواد غذایی دارای ویتامین D که خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می دهند و دمنوش های گیاهی	مواد غذایی شاداب و ویتامین ها	شاد بودن و فرار از حال بد	شادی
3	در مواقعی که خودتان دچار افسردگی و بد خلقی می شوید معمولا رژیم غذایی تان چه تغییری می کند؟	کم خوراک میشوند و اشتها برای خوردن و خوراک ندارند	بی اشتها شدن	کار زیاد و عصبانیت از بقیه	افسردگی
4	در مواقعی که به دنبال آرامش درونی خودتان و به دنبال آن یه خوای مطلوب هستید چه تغذیه دارید؟	غذا های سبک می خورند و از خوردن غذاهای چرب و سنگین دوری می کنند. مصرف آب بیشتر می شود	غذا های سبک بدون چربی، مصرف بالای آب	فرار از وضعیت ناخوشایند و فضای نامناسب	آرامش
5	به عنوان جوانی از جوانان جامعه مشهد، چه راهکارها و پیشنهادهای برای تغذیه و رژیم غذایی سالم به هم سن و سال های خودتان دارید.	به غیر از مشهد تمام جوانان ایرانان باید از چربی ها و غذای دارای مواد ننگه دارنده مانند نیترات دوری کنند. زمان ثابت برای تغذیه مواد طبیعی و همچنین خواب با کیفیت تاثیر بر تغذیه سالم دارد	زمان ثابت برای وعده های غذایی و مصرف غذا های سالم و طبیعی	فشار های زندگی و دوری از بیماری	افسردگی

بحث و نتیجه گیری

با توجه به موضوع تحقیق حاضر که به بررسی تاثیرات متقابل تغذیه سالم بر روی سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد پرداخته شده است، لذا نتایج این تحقیق نشان می دهد که تغذیه بر سلامت روان تاثیر زیادی دارد و همان طور که فرهنگ ما ایرانیان آمده است مصرف خیلی از مواد مانند گلاب، زعفران و ... تاثیرات مثبت بر روان ما دارد که به دنبال آن خوش خلقی و آرامش و بر خلاف آن بعضی از مواد مانند غذای پر چرب و ... تاثیرات منفی بر روان ما دارد که به دنبال آن بد خلقی و اضطراب و زود عصبانی شدن به همراه دارد.

نکته دوم این تحقیق این است که فرق است بین چه را خوردن و چگونه خوردن، همان طور که دین ما نیز آماده است غذا خوردن آدابی دارد که باید رعایت شود مانند آرام آرام غذا خوردن و امثالهم.

نتیجه دیگر این تحقیق این بود که بیشتر جوانان بین ۲۰ تا ۲۵ سال شهر مشهد در هنگام افسردگی یا اضطراب کم خوراک تر می شوند و رو به بی اشتها می دارند.

نتیجه آخر اینکه تغذیه علاوه بر تاثیر مستقیم بر سلامت و رشد جسمی ما که دارد بر سلامت روان و ابعاد روحی انسانی نیز به صورت مستقیم و غیر مستقیم نیز دارد پس ما با رعایت تغذیه سالم هم دارای جسمی قوی و تندرست می شویم و هم دارای روان سالم نیز می شویم.

مطالعات صورت گرفته در این پژوهش با نتایج حاصل از تحقیقات بررسی تأثیر تغذیه بر ابعاد روانی و معنوی انسان (۱۳۹۹) که توسط علی شریفی، محمد علیمحمدی و صدیقه سادات مرتضوی فر که در پژوهش نامه علوم حدیث تطبیقی صورت گرفته است همسو می باشد.

پیشنهادات تحقیق**پیشنهادات علمی**

با توجه به محدودیت های موجود در تحقیق با موضوع حاضر، لذا از پژوهشگر بعدی تقاضا می شود که موارد زیر را مورد بررسی قرار دهند:

- بررسی مزاج های بر روی سلامت روان
- بررسی تغذیه یک آسایشگاه یا بیمارستان روانی
- بررسی تغذیه خانواده هایی که منجر به طلاق شده است

پیشنهادات کاربردی

- فرهنگ سازی راجب تاثیر تغذیه مناسب بر سلامت روان
- مصاحبه و ایجاد گفت و گو بین متخصصین تغذیه و طب اسلامی
- ارائه برنامه غذایی مناسب به زوج های تازه تشکیل شده

منابع**مقالات****مقالات داخلی**

- اخوان زنجانی، حسین، بنی هاشم، سید شهاب، رضایی، امید، رضایی، فرشته، عرب قهستانی، داوود، فتاح مقدم، لادن، منصور، پانته آ. (۱۴۰۱). ارتباط وضعیت سلامتی و میزان ریز مغذی ها با وضعیت تغذیه ای سالمندان مبتلا به اختلالات روان شناختی در بیمارستان روان پزشکی رازی. نشریه مجله سالمندی ایران، ۱۷(۲)، ۲۳۱-۲۱۸.
- آقادیان جلفائی، عسل، جهانبخش، مریم، ستاری، محمد، کلیشادی، رویا. (۱۳۹۹). ارتباط بین تغذیه، اوقات فراغت و فعالیت فیزیکی با سلامت روان ایده آل دانش آموزان ۱۳ تا ۱۸ سال در ایران با استفاده از تکنیک بیزین ساده. نشریه اطلاع رسانی پزشکی نوین، ۶(۴)، ۴۹-۴۲.

- اخلاقی، معصومه، باباجعفری، سیاوش، رزمجویی، نادیا، و باقری، شبنم. (۱۳۹۷). ارتباط سلامت و کفایت تغذیه ای با عادات غذایی در افراد ۵۰-۲۰ ساله شهر شیراز. مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، ۱۳(۱)، ۲۰-۱۱.
- حقیقت، شهیر، راجی لاهیجی، مهسا، زراتی، میترا، زهراکار، کیانوش، سجادیان، اکرم سادات. (۱۳۹۹). تاثیر مشاوره معنادارمانی به همراه مشاوره تغذیه بر اضطراب و افسردگی در بهبودیافتگان سرطان پستان. مجله بیماری های پستان ایران، ۱۳(۳)، ۹-۸.
- کوچانی اصفهانی، مسعود، محمودیان، حسین. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر سرمایه فرهنگی بر سلامت عمومی با میانجی گری سبک زندگی سلامت محور. مجله علمی پژوهشی دانشگاه اصفهان، سال بیست و نهم، ۷۰(۲).
- طرزجی، سجاد، نظری رباطی، فاطمه. (۱۳۹۹). بررسی امنیت غذایی در دوران همه گیری کووید - ۱۹ در استان کرمان (سال ۱۳۹۹). مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۲۳(۵)، ۷۷۴-۷۸۵.
- حیدرئی، علیرضا، عزیزپور، پرویش، عسکری، پرویز، مکوندی، بهنام. (۱۴۰۱). نقش سواد سلامت و خودمراقبتی مردان مبتلا به دیابت در پیش بینی رضایت مندی زناشویی زنان. نشریه علمی دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳(۴۸).
- ساسان نژاد، رکسانا، صفاری نیا، علیپور، احمد. (۱۳۹۹). پیش بینی رفتار رای دهی بر اساس سلامت روان، بهزیستی اجتماعی و خودکارآمدی روانی شهروندان تهرانی در انتخابات. مجله پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۰(۴۰)، ۴۳-۵۸.
- سنچولی، احمد، و کیچی، زهرا. (۱۳۹۳). تحلیل شخصیت دمنه با تکیه بر نظریه روانشناسی فردی آلفرد آدلر. زبان و ادب فارسی (نشریه دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تبریز)، ۶۷(۲۲۹)، ۸۷-۶۹.
- شریفی، علی، علیمحمدی، محمد، مرتضوی فر، صدیقه سادات. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر تغذیه بر ابعاد روانی و معنوی انسان. پژوهش نامه علوم حدیث تطبیقی، ۸(۱۴)، ۳۷۳-۳۵۱.
- امید، عبدالله، رحمانی، ملیحه. (۱۳۹۸). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به چاقی و اضافه وزن و اختلال پر خوری. مجله دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ۱۸(۲)، ۱۴۶-۱۳۳.
- صدیق ارفعی، فرییز، محسنی حبیب آبادی، زهرا، هادیان پور، زهرا. (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین کیفیت خواب، فعالیت بدنی و الگوی تغذیه با سلامت روان دانشجویان دانشگاه کاشان. مجله سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سورن)، ۲(۳)، ۱۴-۲۱.
- خورشید پور، بیژن، ممی نژاد، خدیجه. (۱۴۰۱). ارتباط امنیت غذایی با سلامت جامعه. سومین همایش ملی جایگاه محصولات استراتژیک در امنیت غذایی و کشاورزی پایدار، ۳(۱)، ۴۹۶-۴۸۷.
- یعقوبی، ابوالقاسم، عروقی موفق، اکبر، بیات، احمد. (۱۳۹۸). مقایسه مفاهیم بنیادین سلامت روان از دیدگاه آدلر با صفات متقین در نهج البلاغه. مجله پژوهشی دین و سلامت، ۷(۲)، ۴۳-۳۳.

مقالات خارجی

- Jacka FN, O'Neil A, Opie R et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial) BMJ 2017;356:i6141. doi: 10.1136/bmj.i6141.
- Jim E. Banta et al. International Journal of Food Sciences and Nutrition. (2019) <https://novindiet.com/mental-health-and-the-impact-of-diet-on-it>
- Miaobing, Zheng, Hong-jie, Yu, Yong, Song, Chang-feng, Li, Yong-feng, Hu, Jie, Gong, Qi-qiang, He, Fang Li, Shuai, Yuan. (2020). Improving the metabolic and mental health of children with obesity: a school-based nutrition education and physical activity intervention in wuhan, china. Mdpi, 12(1), 194.
- Maurizio, Muscaritoli. (2021). The impact of nutrients on mental health and well-being: insights from the literature. Nutr, vol. 8, article 656290.
- Smith, J. D. (2020). "The Impact of Healthy Nutrition on Mental Health: An Idealistic Perspective." Journal of Nutritional Psychology, 10(2), 123-135

- Si-Tong, Chen, Tianyou, Guo, Can, Jiao, Xinli, Chi, Mahbub, Hossain, Liye, Zou, Brendon, Stubbs, Zhaowei, Kong, Liang, Kaixin, Qiaomin, Huang, Liuyue, Huang, Qian, Yu, Albert, Yeung. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the covid-19: the importance of nutrition and physical activity problemas de salud mental en adolescentes chinos durante el covid-19: importancia de la nutricion y la actividad fisica. 21(3).
- aggeliki, zavitsanou, athanasios, drigas. (2021). Nutrition in mental and physical health. Technium social sciences journal, vol. 23, 67-77.
- Daniel k.hosker, r. Meredith, elkins, mona p.potter. (2019). Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep. Review article, 28(2).

سایت ها

<https://newspaper.hamshahrionline.ir/id/176102/%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C-%D8%AA%D8%BA%D8%B0%DB%8C%D9%87.html>

<https://www.ibna.ir/news/168910/%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D9%85%D9%86%D8%AA%D8%B4%D8%B1-%D8%B4%D8%AF>

<https://www.afkarnews.com/%D8%A8%D8%AE%D8%B4-%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C-5/147070-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%AF%D9%86>

<https://www.afkarnews.com/%D8%A8%D8%AE%D8%B4-%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C-5/147070-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%AF%D9%86>

<https://rcfch.hums.ac.ir/%D8%A7%D8%AE%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D9%87%D9%85/0-%D8%AA%D8%A7-100-%DB%8C%DA%A9-%D8%AA%D8%BA%D8%B0%DB%8C%D9%87-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%E2%8A%95-%D8%AA%D8%A7%D8%AB%DB%8C%D8%B1-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85-%D8%A8%D8%B1-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%A7%D8%B9%D8%B6%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%AF%D9%86>

<https://rcfch.hums.ac.ir/%D8%A7%D8%AE%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D9%87%D9%85/0-%D8%AA%D8%A7-100-%DB%8C%DA%A9-%D8%AA%D8%BA%D8%B0%DB%8C%D9%87-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%E2%8A%95-%D8%AA%D8%A7%D8%AB%DB%8C%D8%B1-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85-%D8%A8%D8%B1-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%A7%D8%B9%D8%B6%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%AF%D9%86>

<https://www.google.com/amp/s/rasekhoon.net/lifestyle/amp/show/1389760/%25D8%25AA%25D8%25BA%25D8%25B0%25DB%258C%25D9%2587-%25D9%2588-%25D8%25A2%25D8%25B4%25D9%25BE%25D8%25B2%25DB%258C>

<https://www.apa.org/topics/mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20a%20state,from%20APA%20Dictionary%20of%20Psychology>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-throughout-the-life-course>

کتاب ها

- یالوم، اروین دی. روان درمانی اگزیزستانسیال. ترجمه: علیرضا چگینی نژاد (۱۴۰۱). تهران: انتشارات محراب دانش، ص ۱۰-۱۱