علم النفس التغذية والتغذية العلاجية النفسية: نحو دمج جديد بين التغذية والصحة النفسية.

إعداد:

ريهام عشري رشاد أحمد

باحثة دكتوراه في علم النفس – جامعة القاهرة

الباحثة الرئيسية والمؤلف المراسل (Main Author & Corresponding Author):

ra2280@fayoum.edu.eg – reham.hegazy2@gmail.com

العام الجامعي: ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

المستخلص

تشهد العقود الأخيرة اهتماماً متزايداً بالعلاقة بين التغذية والصحة النفسية، حيث بدأت الأبحاث تكشف عن الدور المحوري الذي تلعبه التغذية في التأثير على الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات الوزن (السمنة والنحافة). يهدف هذا البحث إلى إلقاء الضوء على مجالين ناشئين هما: علم النفس الغذائي والتغذية العلاجية النفسية، باعتبارهما مدخلين تكامليين يمكن أن يساهما في تطوير برامج علاجية وتعليمية جديدة داخل الجامعات المصرية.

يقترح البحث إدخال مقرر دراسي تجريبي داخل أقسام علم النفس والتغذية العلاجية، بحيث يكون خطوة أولى نحو تأسيس قسمين أكاديميين مستقلين:

1. قسم **علم النفس التغذية:** داخل كليات (أقسام علم النفس).
2. قسم **التغذية العلاجية النفسية** داخل كليات التغذية العلاجية أو العلوم الطبية.

كما يناقش البحث جدوى دمج هذه التخصصات في الدراسات العليا والبحث العلمي، مما يضمن لمصر السبق الأكاديمي والبحثي في هذا المجال الحيوي.

المقدمة

شهدت السنوات الأخيرة اهتمامًا متزايدًا بدراسة العلاقة بين التغذية والصحة النفسية، وأصبحت العلاقة بين الغذاء والصحة النفسية محوراً رئيسياً للأبحاث الحديثة. حيث أثبتت العديد من الأبحاث أن العادات الغذائية لا تؤثر فقط على الصحة الجسدية، بل تمتد آثارها إلى الجوانب النفسية والسلوكية والمعرفية. ويُعنى علم النفس الغذائي بدراسة كيفية تأثير النظام الغذائي على الحالة المزاجية، والوظائف المعرفية، والتنظيم الانفعالي. أما التغذية العلاجية النفسية فهي استخدام الغذاء كأداة علاجية مكمّلة للتدخلات النفسية التقليدية بهدف تحسين الصحة العقلية والنفسية والحد من الاضطرابات المرتبطة بالغذاء والوزن.

كما أظهرت نتائج دراسات متعددة أن أنماط التغذية غير الصحية ترتبط بزيادة معدلات الاكتئاب والقلق، بينما تسهم الحميات الغذائية الصحية في تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة.

ورغم هذا التطور العلمي عالميًا، لا يوجد حتى الآن إطار أكاديمي منظم لهذه التخصصات في الجامعات المصرية والعربية، مما يفتح الباب أمام ريادة علمية وأكاديمية في هذا المجال.

من هنا تبرز الحاجة إلى تطوير تخصص أكاديمي جديد يدمج بين علم النفس والتغذية العلاجية، ليس فقط من أجل العلاج ولكن أيضاً للوقاية وبناء استراتيجيات صحية شاملة.

مشكلة البحث وأهميته

تعاني المجتمعات المعاصرة من ارتفاع معدلات السمنة والنحافة واضطرابات الأكل، وهي مشكلات لا تقتصر آثارها على الجانب الجسدي بل ترتبط بشكل وثيق بالصحة النفسية. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن القيود الغذائية المفرطة مثل الحميات الصارمة قد تؤدي إلى زيادة الأعراض الاكتئابية والضغط النفسي خاصة لدى الأفراد ذوي مؤشر كتلة الجسم المرتفع (Menniti etal,2025).

من هنا تبرز أهمية إنشاء تخصص أكاديمي جديد يجمع بين علم النفس والتغذية العلاجية، بحيث يسد الفجوة البحثية والتطبيقية القائمة ويُسهم في إعداد جيل من الباحثين والممارسين القادرين على التعامل مع هذه القضايا بشكل تكاملي.

أهداف البحث

1. تسليط الضوء على مفهوم علم النفس الغذائي والتغذية العلاجية النفسية وأهمية دمجهما.
2. اقتراح إدخال هذه المفاهيم كمادة دراسية في الجامعات المصرية كخطوة أولى.
3. وضع الأساس العلمي لإنشاء أقسام أكاديمية متخصصة لاحقًا.
4. المساهمة في تطوير برامج علاجية متكاملة تستهدف السمنة والنحافة واضطرابات الأكل من منظور نفسي–غذائي.
5. توفير أرضية بحثية للتوسع في الدراسات المستقبلية والابحاث داخل الجامعات المصرية.

وتعرف الباحثه

علم النفس التغذية : Nutritional Psychology

هوالعلم الذي يدرس تأثير التغذية على السلوك والإدراك والصحة النفسية. يهتم بكيفية تفاعل العناصر الغذائية مع الجهاز العصبي والهرمونات، وتأثير ذلك على المزاج والذاكرة واضطرابات الصحة العقلية.

التغذية العلاجية النفسية: Psychotherapeutic nutrition

تركّز على استخدام التغذية كوسيلة علاجية داعمة في البرامج النفسية، حيث يتم تصميم أنظمة غذائية مخصصة للأفراد وفقاً لحالتهم النفسية والجسدية، مثل:

- برامج تغذية داعمة لعلاج الاكتئاب.
- تدخلات غذائية لاضطرابات الشهية والسمنة.
- استراتيجيات غذائية للطلاب وذوي الفروق الفردية.

الدراسات السابقة

أظهرت الدراسات الدولية الحديثة (2020–2025) أن العلاقة بين الغذاء والصحة النفسية علاقة متبادلة ومعقدة. على سبيل المثال:

أظهرت مراجعة منهجية أجراها Fatahi ,et al (2021) أن تناول الألياف الغذائية يرتبط بانخفاض أعراض الاكتئاب، مما يدعم أهمية النظام الغذائي الغني بالألياف للصحة النفسية.

أظهرت تجربة Foshati ,et al(2022) أن زيت الزيتون البكر يحسن أعراض الاكتئاب لدى مرضى الاكتئاب الكبير دون التأثير على مستويات الكورتيزول أو عامل التغذية العصبية في الدماغ.

Jacka,etal(2022) بيّنوا أن إدماج مواد غذائية ضمن برامج العلاج النفسي يُحسّن النتائج العلاجية لدى مرضى الاكتئاب.

Xu,etal(2023) أكدوا أن الأنماط الغذائية الصحية مثل النظام المعتدل تساهم في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق.كما أظهرت دراسة Torabynasab ,et al (2023) أن الالتزام بنظام MIND الغذائي يرتبط بانخفاض احتمالية وشدة اضطرابات القلق، مما يشير إلى أهمية التغذية في الصحة النفسية.

توصلت دراسة Mamalaki ,et al (2023) إلى أن الالتزام بالنظام الغذائي المعتدل يقلل من أعراض الاكتئاب لدى كبار السن مع مراعاة حالتهم الصحية.

أظهرت تجربة Radkhah, et al(2023) أن تعليمات النظام الغذائي المعتدل تؤدي إلى تحسن ملحوظ في الاكتئاب والقلق والتوتر، مع تأثير إيجابي على المؤشرات الجسمية.

وأشارت دراسة Hwang ,et al(2023) إلى وجود علاقة بين الالتزام بالنظام الغذائي والاكتئاب في عينة من السكان الكوريين، مما يعزز دور التغذية في الصحة النفسية.

أكدت دراسةLoke, et al(2023) تأثير النظام الغذائي المعتدل في تحسين المزاج وتقليل القلق والاكتئاب بين المشاركين، مما يسلط الضوء على العلاقة الإيجابية بين التغذية والصحة النفسية أما دراسةWallin,et al (2023) دور التغذية والأنماط الغذائية في إدارة أعراض التوحد كما أوضحت دراسةAllcock,et al(2024)

أن الالتزام بالنظام الغذائي المعتدل يرتبط بانخفاض القلق والتوتر.

أن الأنظمة الغذائية المقيدة أو القاسية تزيد من أعراض الاكتئاب، خاصة عند من لديهم BMI مرتفع أوالأشخاص ذوي السمنة(Menniti et al, 2025)

هذه النتائج تؤكد أن هناك حاجة لتبني منظور جديد يجمع بين التغذية وعلم النفس بشكل أكاديمي وتطبيقي في آن واحد.

التوصيات

1. إدخال مادة جديدة بعنوان "علم النفس الغذائي والتغذية العلاجية النفسية" في كليات علم النفس والتغذية العلاجية.
2. إنشاء قسم مستقل في مرحلة لاحقة بعد تقييم التجربة التعليمية.
3. تشجيع الأبحاث التطبيقية التي تدمج بين الغذاء والتدخلات النفسية.
4. تأسيس شراكات بين الجامعات المصرية والعربية والدولية لتطوير هذا التخصص.

التطبيقات المقترحة في الجامعات المصرية

1. تدريس مادة تجريبية في الدراسات العليا (مرحلة الماجستير والدكتوراه).
2. إنشاء وحدة بحثية داخل أقسام علم النفس والتغذية العلاجية.
3. إطلاق برامج علاجية تطبيقية في المستشفيات الجامعية.
4. تمهيد الطريق لإنشاء قسم مستقل خلال 5 سنوات.

الخاتمة

يمثل دمج علم النفس والغذية العلاجية من خلال إنشاء قسم خاص علم النفس التغذية وقسم التغذية العلاجية النفسية خطوة استراتيجية لتطوير التعليم العالي في مصر، بما يتماشى مع الاتجاهات العالمية الحديثة. ويوفر هذا التخصص أرضية صلبة للأبحاث التطبيقية والبرامج العلاجية التي تخدم المجتمع، مع ضمان الريادة لمصر في هذا المجال الناشئ.

المراجع:

Allcock, L., Mantzioris, E., & Villani, A. (2024). Adherence to a Mediterranean diet is inversely associated with anxiety and stress but not depression: A cross-sectional analysis of community-dwelling older Australians. Nutrients, 16(3), 366.

https://doi.org/10.3390/nu16030366

Fatahi, S., Shoaee Matin, S., Sohouli, M. H., et al. (2021). Association of dietary fiber and depression symptom: A systematic review and meta-analysis of observational studies. Complementary Therapies in Medicine, 56, 102621. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102621

Foshati, S., Ghanizadeh, A., & Akhlaghi, M. (2022). Extra-virgin olive oil improves depression symptoms without affecting salivary cortisol and brain-derived neurotrophic factor in patients with major depression: A double-blind randomized controlled trial. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 122(2), 284–297.e1. https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.07.016

Hwang, Y.-G., Pae, C., Lee, S.-H., Yook, K.-H., & Park, C. I. (2023). Relationship between Mediterranean diet and depression in South Korea: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey. Frontiers in Nutrition, 10. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1219743

Jacka, F., O'Neil, A., & Opie, R. (2021). Nutritional interventions as adjunctive treatments for mental disorders: A review of recent evidence. World Psychiatry, 20(2), 244–256. https://doi.org/10.1002/wps.20834

Loke, G. M. I., Low, J., & Danaher, J. (2023). The influence of the Mediterranean diet on mood states, anxiety, and depression. Proceedings of the Nutrition Society, 82(OCE2). https://doi.org/10.1017/S0029665123000733

Mamalaki, E., Ntanasi, E., Hatzimanolis, A., Basta, M., Kosmidis, M. H., Dardiotis, E., Hadjigeorgiou, G. M., Sakka, P., Scarmeas, N., & Yannakoulia, M. (2023). The association of adherence to the Mediterranean diet with depression in older adults longitudinally taking into account cognitive status: Results from the HELIAD study. Nutrients, 15(2), 359. https://doi.org/10.3390/nu15020359

Menniti, G., Meshkat, S., Lin, Q., Lou, W., Reichelt, A., & Bhat, V. (2025). Mental health consequences of dietary restriction: Increased depressive symptoms in biological men and populations with elevated BMI. BMJ Nutrition, Prevention & Health, 8(1), e001167. https://doi.org/10.1136/bmjnph-2025-001167

Radkhah, N., Rasouli, A., Majnouni, A., Eskandari, E., & Parastouei, K. (2023). The effect of Mediterranean diet instructions on depression, anxiety, stress, and anthropometric indices: A randomized, double-blind, controlled clinical trial. Preventive Medicine Reports, 36, 102469. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102469

Torabynasab, K., Shahinfar, H., Jazayeri, S., Effatpanah, M., Azadbakht, L., & Abolghasemi, J. (2023). Adherence to the MIND diet is inversely associated with odds and severity of anxiety disorders: A case–control study. BMC Psychiatry, 23, 330. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04776-y

Wallin, A., & Pohl, A. (2023). The role of diet and lifestyle in managing symptoms of autism spectrum disorder. Nutrients, 15(4), 765. https://doi.org/10.3390/nu15040765

Xu, Y., Zhao, J., & Li, C. (2023). Mediterranean diet and brain health: A systematic review. Nutrients, 15(4), 765. https://doi.org/10.3390/nu15040765