



## תזונה ובריאות נפשית – כיצד המזון שאנו אוכלים יכול להשפיע על מצב רוחנו

Melissa Eaton<sup>1\*</sup>, Joseph Firth<sup>1,2</sup>, Jerome Sarris<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>מכון לחקר בריאות NICM, אוניברסיטת מערב סידני, סידני, ניו סאות' וויילס, אוסטרליה  
<sup>2</sup>המחלקה לפסיכולוגיה ולבריאות הנפש, הפקולטה לביולוגיה, רפואה ובריאות, אוניברסיטת מנצ'סטר, מנצ'סטר, בריטניה  
<sup>3</sup>היחידה הפרופסורית, המחלקה לפסיכיאטריה, קליניקת מלבורן, אוניברסיטת מלבורן, ויקטוריה, אוסטרליה

### סוקר צעיר

WINSTON

גיל: 14



מזון חיוני להישרדותנו, הוא מספק לנו אנרגיה, מסייע לנו לגדול ושומר עלינו בריאים. אולם האם הוא גם יכול להשפיע על מצב רוחנו? המדע אומר שכן. בעבר, מחקרים רבים סקרו כיצד מזון משפיע על בריאותנו הפיזית. אף על פי שזה חשוב, מחקרים מרגשים חוקרים כיום כיצד מזון משפיע על מצב הרוח ועל בריאותנו הנפשית. לקווים בבריאות הנפש, כמו למשל דיכאון, משפיעות על מספר רב של אנשים. זה גורם למחקר על ההשפעות של מזון ומצב רוח להיות מהותי, מאחר שמזון עשוי לספק אסטרטגיה למנוע מאנשים להיכנס לדיכאון וגם לסייע להם כשהם כבר חווים דיכאון. אף על פי שעדיין איננו מסוגלים להסביר את הדרכים המדויקות שבהן מזון עשוי להשפיע על מצב רוחנו, למחקר זה יש פוטנציאל להפחית את מספר האנשים שסובלים מלקווים בבריאות הנפש, כמו למשל דיכאון.

### מהו דיכאון?

דיכאון הוא סוג של מחלה שמשפיעה על האופן שבו אנו מרגישים. היא עשויה להתפתח לאט עם הזמן ללא גורם חיצוני, ושלא כמו פגיעה או מחלה פיזית, לא תמיד אנו יכולים לראותה על ידי

התבוננות במישהו. הסיבה לכך היא שדיכאון משפיע על אזורים במוח ששולטים במה שאנו מרגישים. מחלות שמשפיעות על הרגשות, ההתנהגויות והמחשבות שלנו נקראות מחלות נפש, ולכן דיכאון הוא סוג של מחלת נפש.

כולנו לעיתים מרגישים שמחים ולעיתים עצובים. אולם עבור אנשים עם דיכאון, תחושות העצבות או מצב הרוח הירוד לא עוברות. דיכאון הוא יותר מאשר להרגיש עצוב או ירוד, או איבוד עניין בפעילויות שפעם היו מהנות, והוא יכול להשפיע על כל אחד בצורה אחרת – התסמינים הם לעיתים קרובות אישיים. אדם עשוי, למשל, להרגיש עייף כל הזמן, להיות חסר אנרגיה, או להתקשות להתרכז. אדם מדוכא עלול לחוות שינויים בתבניות שינה, רגשות של אשמה או ערך עצמי נמוך או אפילו לחוות שינויים בתיאבון [1]. תסמינים יכולים להשתנות בחומרה, מתסמיני דיכאון קלים יחסית ועד למצב שנקרא **דיכאון קליני**, שהוא מצב קליני מאובחן שכולל תסמינים שונים שעלולים להימשך זמן רב.

דיכאון הוא מחלת נפש שחשוב לחקור מאחר שהיא משפיעה על יותר מ-300 מיליון בני אדם ברחבי העולם [1]. היא אחת מ**מחלות הנפש** השכיחות ביותר, והיא יכולה להשפיע גם על גברים וגם על נשים [1]. לפי התחזיות, דיכאון יהיה החשש הבריאותי הראשון בעולם עד שנת 2030 [2]. הסטטיסטיקות האלה מראות כמה חשוב למצוא דרכים לסייע לאנשים במניעת ההתפתחות של דיכאון, ולסייע לאנשים שכבר חווים דיכאון.

כיום, ישנן כמה דרכים לטיפול בדיכאון. שיטה אחת כוללת נטילת מגוון תרופות. שיטה אחרת כוללת דיבור עם מומחים, כמו למשל פסיכולוגים, שמאומנים בטיפול בנושאים של מחלות נפש. אף על פי שהשיטות האלה יכולות להיות יעילות ביותר, ישנם אנשים רבים שאין להם גישה לטיפולים האלה בגלל המקום שבו הם חיים, ההכנסה שלהם, זמינותם של מומחים, או כתוצאה מסטיגמה או מבושה [1]. אפילו כאשר לאנשים יש גישה לשיטות הטיפול האלה, חלק מהאנשים שמנסים אותן לא מחלימים לגמרי [1, 3]. מסיבה זו, חשוב למצוא דרכים אחרות לסייע לאנשים עם דיכאון. לדוגמה, המזון שאנו אוכלים הוא גורם אחד שעשוי להשפיע על בריאות הנפש ועל מצב הרוח שלנו.

## מהי תזונה?

ישנם רכיבים רבים שמרכיבים את המזון שאנו אוכלים. אלה כוללים מגוון של חומרי מזון (נוטריינטים) וכימיקלים, כמו למשל מאקרונוטריאנטים ומיקרונוטריאנטים. מאקרונוטריאנטים הם חומרי מזון שאנו צריכים בכמויות גדולות בדיאטות שלנו, והם כוללים פחמימות, חלבונים ושומנים. מיקרונוטריאנטים הם חומרי מזון שאנו צריכים בכמויות קטנות יותר, והם כוללים ויטמינים ומינרלים. עם חומרי המזון האלה, ישנם הרבה רכיבים חשובים אחרים של מזון כולל סיבים, מים ו**נוגדי חמצון**. הרכיבים האלה פועלים יחד כדי לתרום לתפקוד בריא של גוף האדם.

המזון שאנו אוכלים יכול לספק לנו אנרגיה, לסייע לנו לגדול ולשמור עלינו בריאים – אולם **תזונה** מכילה הרבה מעבר לזה. תחום התזונה מביא בחשבון אם לאנשים יש גישה למזון שהם יכולים לקנות, כיצד מזונות משתנים בין תרבויות שונות, ומדוע אנו בוחרים לאכול את המזונות שאנו בוחרים בהם. רעיונות חדשים על ההשפעות של מזון נחקרים כל הזמן. רעיון אחד בעל חשיבות גדולה הוא האופן שבו המזון שאנו אוכלים משפיע על מצב רוחנו. ייתכן

### דיכאון קליני (MDD - Major Depressive Disorder)

סוג של לקות דיכאון שעשויה להיות קלה, בינונית, או חמורה.

### בריאות נפשית (Mental Health)

הרווחה הפסיכולוגית והרגשית של אדם.

### נוגדי חמצון (Antioxidants)

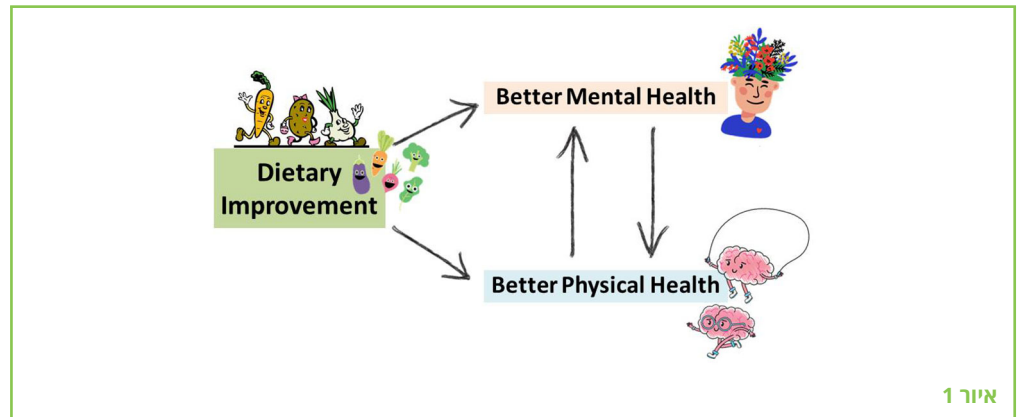
תרכובות צמחיות שמגינות על תאים מפני נזק.

### תזונה (Nutrition)

המדע שמסתכל על ההשפעות של מזון על גוף האדם.

**איור 1**

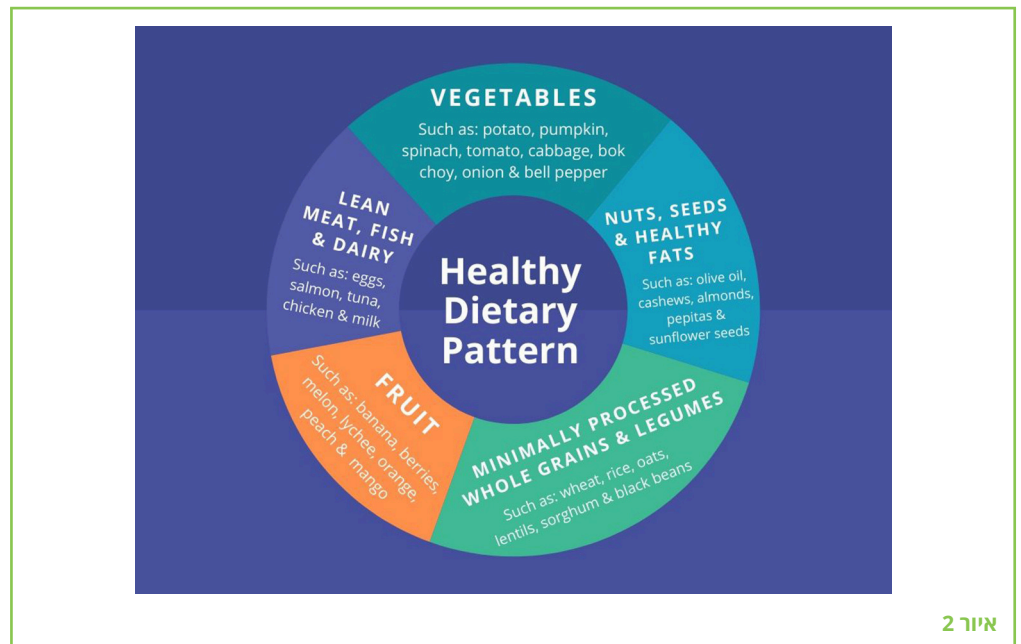
שיפור בדיאטה יכול להוביל לשיפור בבריאות הפיזית והנפשית. בריאות פיזית ונפשית יכולות להשפיע זו על זו.



איור 1

**איור 2**

דפוס דיאטה בריא טיפוסי כולל ירקות, פירות, דגנים מלאים, בשרים רזים, מוצרי חלב ושומנים בריאים. ירקות: כמו למשל תפוחי אדמה, דלעת, ברוקולי, עגבניות, כרוב, באקצ'יו, בצל וגמבה. אגוזים, זרעים ושומנים בריאים: כמו למשל שמן זית, אגוזי קשיו, שקדים, זרעי דלעת וזרעי חמנייה. דגנים מלאים וקטניות מעובדים במינימום: כמו למשל אורז, שיבולת שועל, עדשים, דורה ושועועית שחורה. פירות: כמו למשל בננה, אוכמניות, מלון, ליצ'י, תפוז, אפרסק ומנגו. בשר רזה, דגים ומוצרי חלב: כמו למשל ביצים, סלמון, טונה, עוף וחלב.



איור 2

שרכיבי המזון, כמו למשל ויטמינים ומינרלים, יכולים להשפיע על דיכאון. הוא גם חוקר כיצד דיכאון יכול להשפיע על בחירות המזון שלנו [4]. איור 1 מדגיש את הקשרים בין מה שאנו אוכלים לבין הבריאות הפיזית והנפשית שלנו.

**מזון ומצב רוח**

חוקרים בחנו את הקשר שבין דיאטה לבין דיכאון, וישנן ראיות רבות שמציעות כי מה שאנו אוכלים בכל יום יכול להשפיע על מצב רוחנו [4, 5]. המחקר הזה מראה שדפוס של דיאטה בריאה, כמו למשל דיאטה בסגנון ים תיכוני, יכול לגרום להשפעות חיוביות על בריאות הנפש [4, 5]. דפוס טיפוסי של דיאטה בריאה מוצג באיור 2. הוא כולל הרבה ירקות, פירות, אגוזים, זרעים ושמן זית, כמו גם דגנים מלאים שעברו עיבוד מינימלי, קטניות וכמויות קטנות של בשר רזה, דגים ומוצרי חלב. דיאטה בריאה מכילה גם מעט סוכרים, שומן רווי ו**שומן טרנס**, והרבה סיבים ונוגדי חמצון [3].

**שומן טרנס (Trans Fat)**

סוג של שומן שחוקרים הראו כי אינו בריא ללב.

### מזונות אולטרה-מעובדים (Ultra-processed Foods)

מזונות שעברו התערבות גדולה ומכילים רכיבים שהוספו שאינם משמשים לבישול בדרך כלל, כמו צבעי מאכל וחומרי טעם.

מחקרים שנערכו לאחרונה חקרו את הקשר שבין דפוס הדיאטה הבריאה לבין דיכאון. מחקרים אלה אספו מידע מהרבה אנשים לאורך זמן. מחקר הדיאטה הזה הראה קשר בין דפוס דיאטה לא בריאים לבין תסמינים של דיכאון. דיאטה לא בריאה מכילה בעיקר **מזונות אולטרה-מעובדים**, כולל משקאות ממותקים, כמו למשל משקאות קלים, חטיפים ארוזים שמכילים הרבה סוכר, מלח, שומן רווי ושומן טרנס. התגלית של הקשר הזה בין דיאטה לדיכאון חשובה מאחר שהיא מציעה כי שימור דפוס דיאטה בריאה לאורך זמן עשוי למנוע דיכאון [4, 5].

מחקרים אחרים הראו שדפוס דיאטה בריאה עשוי לטפל בדיכאון. המחקר הזה בחן את ההשפעה של דפוס דיאטה בריאה על אנשים שכבר חווים דיכאון. במחקר האוסטרלי הזה, החוקרים השוו בין תוצאות של שתי קבוצות אנשים שונות עם דיכאון. רק קבוצה אחת למדה איך לעקוב אחרי דפוס דיאטה בריאה. חוקרים בחנו אם השינויים בדיאטה שיפרו את מצב הרוח של אנשי הקבוצה אחת לעומת הקבוצה השנייה שלא למדה כיצד לעקוב אחרי דפוס דיאטה בריאה. המחקר הראה כי אנשים שעקבו אחרי דפוס דיאטה בריאה במשך שלושה חודשים הפחיתו את תסמיני הדיכאון שלהם [5].

### מדוע מזון מסייע עם דיכאון?

עדיין איננו מסוגלים להסביר בדיוק כיצד מזון עשוי להשפיע לחיוב על מצב רוחנו. אולם ישנן כמה תיאוריות על הסיבות לכך. חלק מהתיאוריות חוקרות את תפקודם של רכיבי מזון שונים, כמו למשל ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון. התיאוריות האלה מתמקדות בתפקיד שהמיקרוביוטריאנטים האלה ממלאים בתרומה לתפקוד הבריאה של גוף האדם. תיאוריות אחרות מסתכלות על החשיבות של מיקרואורגניזמים שחיים במעיין שלנו, שנקראים **מיקרוביום של המעיין**, וכיצד המזונות שאנו אוכלים יכולים להשפיע על המיקרוביום הזה. לבסוף, תיאוריות אחרות מציעות כי שינויים בהתנהגות שמתרחשים כאשר אנשים מתחילים לאכול דיאטה בריאה עשויים לספק את ההשפעות המועילות על מצב הרוח. שינויי ההתנהגות האלה יכולים לכלול בישול רב יותר בבית, או בישול ואכילה בהקשרים חברתיים [5]. החוויות החיוביות שמקושרות עם ההיבט החברתי והתרבותי של מזון עשויים לסייע עם תסמיני דיכאון. זיכרו, תזונה היא יותר מאשר רק המזון שמספק לנו אנרגיה, שומר עלינו בריאים ומסייע לנו לגדול – היא גם קשורה למזונות מתרבויות שונות, ולסיבות שאנו בוחרים לאכול את מה שאנו אוכלים. לכן, בישול בהקשר חברתי עשוי שלא רק להשפיע על בחירות המזון, אלא גם לתרום לחוויית אכילה חיובית ולסביבה חברתית בריאה. בישול רב יותר בבית עשוי גם לסייע לעודד בחירות מזון בריאות יותר לעיתים קרובות יותר.

לבסוף, ישנם מחקרים שמסתכלים על דיאטות מסוימות יותר (כמו למשל דיאטה צמחונית) ועל בריאות נפשית, אולם זה לא משהו שנחקר במידה רבה עדיין. יהיה מעניין אם ייערך מחקר נוסף על הנושא הזה בעתיד.

### סיכום: המזון שאנו אוכלים יכול להשפיע על מצב רוחנו

לסיכום, המזון שאנו אוכלים לא חשוב רק לבריאותנו הפיזית, אלא גם לבריאותנו הנפשית. אף על פי שנדרשים מחקרים נוספים כדי שנבין כיצד ומדוע זה המצב, כבר כיום ישנם מחקרים רבים שמראים כי מה שאנו אוכלים יכול להשפיע על מצב רוחנו. ההצעה היא שדיאטה עשויה

### מיקרוביום של המעיין (Gut Microbiome)

חברה של חיידקים ומיקרואורגניזמים שונים שחיים בתוך המעיין.

להיות מסוגלת למלא תפקיד חשוב במניעת דיכאון ובטיפול בו, אחת מלקויות בריאות הנפש השכיחות ביותר בעולם.

## תרומת המחברים

ME כתבה את הטייטה הראשונה של כתב היד ואישרה את הגרסה הסופית. JF תרם לכתיבת הטייטה של כתב היד ואישר את הגרסה הסופית. JS תרם לכתיבת הטייטה של כתב היד ואישר את הגרסה הסופית.

## מקורות

1. Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., and Ho, R. C. 2018. Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Sci. Rep.* 8:2861. doi: 10.1038/s41598-018-21243-x
2. World Health Organization. 2008. *The Global Burden of Disease: 2004 Update*. Geneva: World Health Organization.
3. Firth, J., Marx, W., Dash, S., Carney, R., Teasdale, S. B., Solmi, M., et al. 2019. The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychosom. Med.* 81:265. doi: 10.1097/PSY.0000000000000673
4. Sarris, J., Logan, A. C., Akbaraly, T. N., Paul Amminger, G., Balanzá-Martínez, V., Freeman, M. P., et al. 2015. International Society for Nutritional Psychiatry Research consensus position statement: nutritional medicine in modern psychiatry. *World Psychiatry.* 14:370–1. doi: 10.1002/wps.20223
5. Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., et al. 2017. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med.* 15:23. doi: 10.1186/s12916-017-0791-y

פורסם אונליין: 23 ביוני 2022

נערך על ידי: Jorge Galindo-Villegas

מנחה מדעי: YiFang Chu

**ציטוט:** Eaton M, Firth J and Sarris J (2022) תזונה ובריאות נפשית – כיצד המזון שאנו אוכלים יכול להשפיע על מצב רוחנו. *Front. Young Minds.* doi: 10.3389/frym.2020.00115-he

Eaton M, Firth J and Sarris J (2020) Nutrition and Mental Health—How the Food We Eat Can Affect Our Mood. *Front. Young Minds* 8:115. doi: 10.3389/frym.2020.00115

**הצהרת ניגוד אינטרסים:** JF נתמך על ידי המלגה הנשיאותית של אוניברסיטת מנצ'סטר (P123958) והמלגה הבריטית למנהיגי העתיד במחקר וביזמות (MR/T021780/1), וקיבל תמיכה ממלגת מכון

NICM-בלקמוורס. JS קיבל תשלום עבור הרצאות, הוצאות נסיעה, מענקים קליניים, תמלוגי ספרים או תשלומי ייעוץ עצמאיים מאת: Scius Health, Pfizer, Integria Healthcare & MediHerb, Soho-Flordis, Blackmores, FIT-BioCeuticals, Taki Mai, Key Pharmaceuticals, Grunbiotics, Kantar Consulting, HealthMasters, HealthEd, Healthworld, Chaminade University, Elsevier, Research Reviews, Complementary Medicines Australia, International Society for Affective Disorders, ANS, Terry White Chemists, SPRIM, Sanofi-Aventis, Society for Medicinal Plant and Natural Product Research the National Health and Medical Research Council, Omega-3 Center ו-CR Roper Fellowships.

המחברת הנתרת מצהירה כי המחקר נערך בהיעדר כל קשר מסחרי או כלכלי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

**COPYRIGHT** © 2020 © Eaton, Firth and Sarris 2022. זהו מאמר בנישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה). השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

## סוקר צעיר

### WINSTON, גיל: 14

קוראים לי Winston, נולדתי וגדלתי בארצות הברית. בזמני הפנוי אני נהנה לצפות בחדשות, לנגן על פסנתר ולשחק כדורסל. קבוצת הכדורסל האהובה עליי היא זו שלברון משחק בה.



## הכותבים

### MELISSA EATON

אני תזונאית (ANutr.) ומורה לשעבר בחטיבת ביניים, עם תואר ראשון במדע (תזונה ומדעי המזון), ובקרב אשלים תואר שני בתזונה ודיאטה. תחומי העניין העיקריים שלי כוללים את תפקיד הדיאטה והתזונה בבריאות הנפש, כולל בדיכאון ובחרדה, כמו גם הפרעות באכילה והחשיבות של ביסוס קשר בריא עם מזון. אני גם מתעניינת בשינוי התנהגות ובחקירת האופן שבו האינטרנט והמדיה החברתית עשויים להשפיע על התנאים האלה. מחוץ לעבודה, אני אוהבת להישאר פעילה על ידי הליכה לחדר כושר, ריקוד, פילטיס שיקומי וטיפוס בקיר טיפוס. אני גם אוהבת לבשל, לאפות ולטייל למדינות שונות. \*m.eaton@westernsydney.edu.au



### JOSEPH FIRTH

אני חוקר באוניברסיטת מנצ'סטר וחבר מחקר של כבוד באוניברסיטת מערב סידני. המחקר שלי מתמקד בהתערבויות של פעילות גופנית עבור שיפור בריאות פיזית ונפשית בקרב אנשים עם לקויות פסיכיאטריות. אני גם חוקר התערבויות תזונתיות עבור בריאות נפשית, ואת הפוטנציאל של שימוש בטכנולוגיות דיגיטליות (כולל mHealth) כדי לעודד ולשפר את שירותי בריאות הנפש. מחוץ לעבודה, אני נהנה לטייל למדינות שונות, לבצע פעילויות ספורט שונות ולערוך אימוני כושר. אני מקווה שהמחקר שלי יסייע לשפר את הטיפולים שאנשים צעירים עם מחלות נפש מקבלים, במיוחד במה שקשור להגנה על בריאותם הפיזית וסיוע בהחלמה ארוכת הטווח שלהם.





## JEROME SARRIS

אני פרופסור בתחום של בריאות הנפש במכון לחקר הבריאות NICM באוניברסיטת מערב סידני. המחקר שלי מתמקד בשימוש מבוסס ראיות בחומרי מזון ובתרופות צמחיות ושינויים באורח חיים במטרה לשפר את מצב הרוח ולהפחית חרדה. מחוץ לעבודה אני נהנה ממגוון פעילויות בריאות כולל יוגה, מדיטציה, אגרוף, חדר כושר, שחייה, סאונה ובישול מזון טוב. אני אוהב לנגן על גיטרה ולשיר, כמו גם לצאת לגינה ולטבע. אני מקווה שהמחקר שלי יסייע לאנשים לרכוש כישורים נוספים וידע כדי שיוכלו להעצים את בריאותם הנפשית.

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים  
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس  
Bloomfield Science Museum Jerusalem



הוצאת פרונטירז מדע לצעירים ישראל  
Hebrew version provided by



THE SAGOL NETWORK