**أثر الغذاء على السلوك البشري**

جميع الأطعمة لها تأثير سالب أو موجب، ولكن تتفاوت الفترة التي تحتاجها لإظهار ذلك التأثير.

فهناك علاقة وثيقة بين نوع الغذاء ومدى استفادة الجسد منه ومايترتب على ذلك من سلوك معين ..

فالعلاقة منطقية بما ان ذلك الغذاء يدخل لجسم الانسان ويرتبط به ..

التغذية السيئة يسبب العديد من الأمراض وبلا شك ينتج عن ذلك سلوكيات مرتبطة بالمرض مثلا بعض الماكولات تسبب الخمول والشبع بالتالي يتمثل السلوكيات التي يأتي بها الفرد بالكسل والإرهاق والعكس صحيح التغذية السليمة سيوفر الصحة الملائمة للفرد ويزيد من نشاطه وصحته بالتالي يأتي بسلوكيات مختلفة.

وكنت قبل فترة قد شاهدت برنامجاً عن تجربة علمية تمت في وقت واحد في بريطانيا وأمريكا لدراسة علاقة الطعام بالذكاء والسلوك البشري. وتمت التجربة الأمريكية في إصلاحية للأحداث استبعدت فيها السكريات والأطعمة الاصطناعية، واستعيض عنها بالخضروات والفواكه الطازجة.. أما التجربة البريطانية فقد تمت في عدد مختار من مدارس لندن وقسم فيها التلاميذ إلى مجموعتين رئيسيتين: المجموعة الأولى أعطيت أقراصا متكاملة من الفيتامينات والمعادن، والأخرى أعطيت أقراصا مشابهة ولكنها خالية من أي مفعول. وفي كلتا التجربتين كان الباحثون يقومون بتسجيل معايير الذكاء وتغيرات السلوك بشكل يومي ودقيق. وكانت النتيجة ارتفاع معدلات الذكاء لدى من تناولوا الفيتامينات والمعادن في لندن، وانخفاض النزعة العدوانية بنسبة 40% في الإصلاحية الأمريكية!

وكان الدافع وراء التجربتين التأكد من الفرضية القائلة بأن ضعف التغذية واستهلاك السكريات والمواد الاصطناعية يؤثر على ذكاء المرء وسلوكه تجاه الآخرين. وبعد ظهور النتائج أصبح مؤكدا أن كيميائية المخ ودرجة ذكائه تتأثر بنوعية الغذاء بشكل مباشر .