دراسة علاقة اللياف الغذائية بالحالة المزاجية والهرمونات ذات العلاقة على الطالبات في الكلمات المفتاحية : الهدف : 1- علاقة تناول اللياف الغذائية بالقلق والتوتر علاقة اللياف الغذائية بالحالة المزاجية : أشارت الدراسات إلى أن مكونات غذائية معينة، (Soc Nutr) . حيث أشارت بعض الدراسات بأن الميكروبات المعوية تقوم بتحليل الالياف الغذائية و انتاج مجموعة متنوعة من المستقلبات (الاحماض الدهنية تساهم وبالتالي) (Kirsten Berding et al. Exp Biol Med (Maywood). 2021 Apr السلسلة قصيرة Socafa Katarzyna al et وتلخص هذه المراجعة نتائج الدراسات السريرية التي تستخدم التدخل الغذائي لتحسين الحالة المزاجية والنتائج تنص انه تم تحسين الحالة المزاجية من خلال تحسين جودة النظام الغذائي وتم ربط جودة النظام الغذائي وأنماطه بالحاله المزاجيه (Alan C 22 (2), Logan . Mar 2020) والنظام الغذائي عالي الألياف يعمل على تحسين الحالة المزاجية بشكل كبير . الليات البيولوجية : او الستقلة عنها ، يقدم الشكل 1 نظرة عامة على الليات البيولوجية المختلفة التي قد لخصائصها الفيزيائية الكيميائية. الشكل 1: يعطي نظرة عامة على الليات البيولوجية المحتملة الكامنة وراء تأثيرات اللياف الغذائية على الزاج والدراك وفقا للخصائص الفيزيائية والكيميائية. وكذلك مستويات الكوليسترول، والتي يمكن من خلالها تعديل يمكن لللياف اللزجة والخمرة والقابلة للذوبان أن تقلل من السيوتوكينات وخفض أعداد وتنشيط البلعم الطحالية و الخلايا الجذعية، يمكن خفض مستويات الكوليسترول عن طريق اللياف اللزجة والخمرة والقابلة للذوبان والتأثير على الدماغ، ولكن يمكن تعمل قابلية التخثير وقابلية ذوبان اللياف أن تؤثر عليه أيضا والتي يمكن من خلالها التأثير على العمليات العاطفية والعرفية عبر الليات يمكن ل SCFAs خفض ارتفاع ضغط الدم وكذلك تحسي وظيفة الناعة وسلمة الحاجز العوي من خلل الطريق الناعي وزيادة بالضافة إلى استعادة مورفولوجيا الخلايا الدبقية الدقيقة وعكس عدم وقد ارتبطت كل هذه الليات بتعديل الزاج والدراك في الصحة والرض. أن تكون الليات البيولوجية المختلفة تكمن وراء تأثير اللياف الغذائية على الزاج والدراك بشكل متناسب، مع وجود انعكاس مناطق حجرية أكبر لزيادة المكنات. تشير علمة الزائد الخضراء إلى الثار الفيدة. BDNF (عامل التغذية العصبية الشتق من الدماغ ،