

۹ گزینه غذایی در مقابله با افسردگی

افسردگی یکی از اختلالات روانی و البته بسیار شایع در تمام جوامع است.



افسردگی یکی از اختلالات روانی و البته بسیار شایع در تمام جوامع است.

اما متخصصان تغذیه اعتقاد دارند که با رعایت برخی رژیم‌های غذایی خاص، بسیار موثرتر از داروهای ضد افسردگی می‌توان جلوی بروز علائم این اختلال را گرفت یا شدت آنها را کاهش داد.

به گزارش آوای سلامت به نقل از healthyfoodhouse در اینجا ۹ گزینه غذایی که مصرف آنها با افزایش سطح خلق و خو و پیشگیری از بروز افسردگی مرتبط هستند، بیشتر معرفی شده‌اند:

زغال اخته: دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس اکسیداتیو در بدن می‌شود. استرس اکسیداتیو یکی از ویژگی‌های اصلی بیماری افسردگی است. خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی این میوه همچنین از رشد سلول‌های جدید حمایت می‌کند و راهی برای درمان افسردگی است.

موز: غنی از تریپتوفان است که توسط مغز به HTP-۵ تبدیل و پس از آن HTP-۵ به انتقال دهنده زغال اخته‌ها تبدیل می‌شود. علاوه بر این، موز غنی از پتاسیم و منیزیم است و مصرف روزانه دو عدد از آن به رفع علائم افسردگی کمک زیادی می‌کند.

بادام: منیزیم موجود در بادام یک راه معجزه آسا برای درمان میگرن و افسردگی است. ۱۰۰ گرم بادام حاوی ۲۶۸ میلی‌گرم منیزیم است. مصرف کافی منیزیم با کاهش علائم میگرن، تحریک پذیری و افسردگی ارتباط مستقیم دارد. ثابت شده که زنان و مردان بین سنین ۱۹ تا ۳۰ سال، روزانه به ۳۱۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارند. این میزان با افزایش سن بیشتر می‌شود به طوری که مردان بالای ۳۱ سال روزانه ۴۲۰ میلی‌گرم و زنان بالای ۳۱ سال روزانه ۳۲۰ میلی‌گرم منیزیم باید دریافت کنند.

آووکادو: حاوی پتاسیم است و در هر ۱۰۰ گرم از این میوه ۴۸۵ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد. این ماده معدنی، درمان استرس و افسردگی است. از این رو اطمینان حاصل کنید که در میان وعده هایتان آووکادو را حتما مصرف می‌کنید. میزان نیاز روزانه بزرگسالان به پتاسیم، ۴۷۰۰ میلی‌گرم است.

مارچوبه: دارای اسید فولیک و ویتامین‌های گروه ب برای حمایت از سلامت روان هستند و آنها را با تبدیل تریپتوفان در بدن به سروتونین.

شکلات: شکلات تیره یا به طور خاص کاکائو، سطح سروتونین و دوپامین را در مغز افزایش می‌دهد و منجر به کاهش سطح کورتیزول یا انتقال دهنده عصبی استرس در مغز می‌شود. اطمینان حاصل کنید که روزانه ۴۰ گرم شکلات تیره در رژیم غذایی‌تان می‌گنجاند.

اسفناج: حاوی بیشترین میزان اسید فولیک نسبت به سایر سبزی‌هاست. اسفناج تیره رنگ است. اسید فولیک سطح دوپامین و سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد. اسفناج غنی از منیزیم نیز هست.

ماهی قزل آلا: حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که غشاهای سلولی را نرم می‌کند و سروتونین را به مغز می‌رساند. اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، ماهی قزل آلا را فراموش نکنید چون نه تنها اثربخشی از داروها را افزایش می‌دهد، بلکه عوارض جانبی آنها را نیز به حداقل می‌رساند.

چای سبز: این نوع چای در درمان بیماری افسردگی برای سالیان دراز استفاده می‌شده است. چای سبز حاوی پلی فنول‌ها است که منجر به افزایش دوپامین در مغز و افزایش حساسیت به انسولین می‌شود.