

تاثیر رژیم غذایی بر زنان بیش از مردان است

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدیدی ادعا کردند که رژیم‌های غذایی بر زنان، بیش از مردان تاثیر می‌گذارند.



پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدیدی ادعا کردند که رژیم‌های غذایی بر زنان، بیش از مردان تاثیر می‌گذارند.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال&اکسپرس، پژوهش جدیدی که با همکاری "دانشگاه بینگهمتون" (Binghamton University) و "دانشگاه ایالتی نیویورک" (SUNY) صورت گرفته، نشان می‌دهد که تاثیر رژیم غذایی بر سلامت عاطفی زنان، بیش از مردان است.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تفاوت‌های آناتومی و عملکردی مغز زنان و مردان، نقش مهمی در آمادگی مغز برای پذیرش بیماری روانی دارد اما در مورد نقش الگوهای رژیمی در سلامت روانی مبتنی بر جنسیت، اطلاعات کمی موجود است.

این گروه پژوهشی به سرپرستی "لینا بگداچ" (Lina Begdache)، استادیار دانشگاه بینگهمتون، 563 شرکت‌کننده (48 درصد مرد و 52 درصد زن) را از طریق رسانه اجتماعی مورد بررسی قرار دادند. بگداچ و گروهش دریافتند مردان تا زمانی که با کمبود مواد مغذی مواجه نشده‌اند، سلامت روانی خوبی دارند اما اگر زنان، از یک رژیم غذایی متعادل و سبک زندگی سالم پیروی نکنند، کمتر از سلامت روانی بهره‌مند می‌شوند.

بگچ گفت: ممکن است این نتایج بتوانند به توضیح گزارش‌های مطالعات پیشین کمک کنند. بررسی‌های گذشته حاکی از این هستند که زنان در مقایسه با مردان، بیشتر در معرض خطر ابتلا به پریشانی روحی قرار دارند و به همین دلیل، تمرکز این پژوهش‌ها، بر نقش رژیم غذایی بر سلامت روحی است.

وی افزود: زنان در مقایسه با مردان برای حفظ سلامت روحی، به مواد مغذی بیشتری نیاز دارند. نتایج این پژوهش می‌تواند دلیل اضطراب و استرس بالای زنان را در مقایسه با مردان نشان دهد. رژیم‌های غذایی کنونی با وجود داشتن انرژی بالا، فاقد مواد مغذی ضروری هستند.

بگچ ادامه داد: زنان و مردان، مسئولیت‌های فیزیکی و روانی متفاوتی دارند و به همین دلیل، نیازهای انرژی و غذایی متفاوتی می‌طلبند. شاید تفاوت غذایی و انرژی مبتنی بر جنسیت بتواند دلیل تفاوت حجم و اتصالات مغز زنان و مردان را توضیح دهد.

این پژوهش، در مجله "Nutritional Neuroscience" به چاپ رسید.