

یک توصیه تغذیه‌ای برای بهبود افسردگی

رژیم غذایی سرشار از فیبر خوراکی و سبزیجات می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.



رژیم غذایی سرشار از فیبر خوراکی و سبزیجات می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، رژیم غذایی سالم می‌تواند به میزان چشمگیری علائم افسردگی را تسکین دهد. این یافته نتیجه قطعی به دست آمده از آزمایش‌ها و بررسی‌های موجود است.

گروهی از متخصصان انگلیسی به منظور بررسی دقیق تأثیر رژیم غذایی سالم بر بهبود اختلال‌های روحی به ارزیابی اطلاعات نزدیک به ۴۶ هزار نفر پرداختند و مشخص شد هر گونه تغییر مثبت در رژیم غذایی می‌تواند علائم افسردگی را به طور چشمگیری کاهش دهد. هرچند، این تغییر در رژیم غذایی بر کاهش اضطراب اثربخش نیست.

تغییرات تغذیه‌ای که علائم افسردگی را تسهیل می‌کند شامل رژیم‌های غذایی کاهنده وزن و چربی و رژیم‌های غذایی سرشار از مواد مغذی است.

به گفته متخصصان وعده‌های غذایی سرشار از فیبر خوراکی و سبزیجات در کنار کاهش مصرف فست‌فودها و خوراکی‌های حاوی مواد قندی در رفع علائم افسردگی می‌توانند مؤثر باشد.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، متخصصان انگلیسی همچنین مشاهده کردند تغییرات تغذیه‌ای در کنار ورزش کردن، روند بهبود علائم افسردگی را در بیماران تقویت می‌کند. علاوه بر این، تأثیر بهبود رژیم غذایی بر سلامت روان زنان چشمگیرتر است.