

## رژیم غذایی که «افسردگی» را درمان می‌کند

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد تغییر رژیم غذایی و پیروی از سبک یک رژیم که سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی است، می‌تواند افسردگی را در مدت سه هفته کاهش دهد.



نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد تغییر رژیم غذایی و پیروی از سبک یک رژیم که سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی است، می‌تواند افسردگی را در مدت سه هفته کاهش دهد. به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس به نقل از دیلی میل، نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد تغییر رژیم غذایی و پیروی سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی می‌تواند افسردگی را در مدت سه هفته کاهش دهد.

محققان استرالیایی به بررسی ۷۶ دانشجوی افسرده دانشگاه و بررسی رژیم غذایی آنها پرداختند و دریافتند، شکر، چربی و مواد غذایی فرآوری شده بخش عظیمی از سبک غذایی این افراد است.

جایگزین کردن روال تغذیه ای آنها با یک سبک غذایی که سرشار از سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی است، علاوه بر اینکه به سلامتی آنها کمک می‌کند منجر به درمان افسردگی و کاهش نشانه‌های آن در مدت زمان سه هفته می‌شود.

کارشناسان توصیه می‌کنند، مصرف سه وعده غلات سبوس دار، سه قسمت گوشت بدون چربی، تخم مرغ، توفو یا حبوبات و همچنین دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق چایخوری زردچوبه یا دارچین می‌تواند ریسک ابتلا به افسردگی را در افراد کاهش دهد.

محققان این پژوهش تأکید می‌کنند، پیروی از سبک زندگی سالم حتماً به سلامت روان کمک می‌کند.