

## سلامت مغز و بدن را با این روش تضمین کنید

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی باعث بهبود مغز و بدن می‌شوند؛ قطع چربی و قند رابطه مستقیمی با سلامت روان و عملکرد شناختی دارد.



به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس به نقل از دیلی میل، نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی باعث بهبود مغز و بدن می‌شوند؛ قطع چربی و قند رابطه مستقیمی با سلامت روان و عملکرد شناختی دارد.

دانشمندان به تحقیقات گذشته نگاه کردند تا ببینند غذا چگونه بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد؛ آنها دریافتند که در بعضی مناطق پیوندهای مشخصی وجود دارد و در برخی دیگر مبهم است.

محققان در پژوهش اخیر خود دریافتند، رژیم مدیترانه‌ای باعث کاهش علائم افسردگی می‌شود و به سلامت روان افراد کمک می‌کند. در این مطالعه شواهد خوبی وجود دارد که رژیم کتو به کودکان مبتلا به صرع نیز کمک می‌کند.

دانشمندان تأیید کردند که تغذیه سالم برای مغز و سلامت روان افراد مؤثر است؛ مروری بر مطالعات انجام شده در مورد رژیم‌های غذایی مختلف نشان داد که رابطه مستقیمی بین تغذیه خوب و استرس، سلامت روان و عملکرد مغز وجود دارد.

کارشناسان سراسر اروپا به سرپرستی دانشگاه گوتنبرگ در سوئد گفتند: نتایج به دست آمده از مطالعات به خوبی میزان تأثیر رژیم در سلامت را نشان می‌دهد.

به عنوان مثال رژیم کتو می‌تواند به کودکان مبتلا به صرع کمک کند، در حالی که کمبود ویتامین B12 می‌تواند به جبران ضعف حافظه یا فرسودگی بدن کمک کند.

رژیم مدیترانه‌ای که باعث کاهش قند، گوشت قرمز و چربی اشباع شده می‌شود می‌تواند فرد را در مقابل اضطراب و افسردگی محافظت کند.

یک رژیم غذایی سالم باید حاوی میوه و سبزیجات زیادی و همچنین آجیل و لوبیا و ماهی باشد؛ غذاهای ناسالم مانند گوشت قرمز و محصولات حاوی قند و نمک نیز باید کاهش یابد.

سوزان دیکسون محقق این پژوهش گفت: ما دریافته ایم که شواهد و مدارکی در مورد پیوند بین رژیم غذایی ضعیف و بدتر شدن اختلالات خلقی، از جمله اضطراب و افسردگی وجود دارد.

به نظر می‌رسد چربی و قند می‌توانند ADHD را بدتر کنند در حالی که مکمل‌های میوه، سبزیجات و ویتامین‌ها باعث کاهش پرخاشگری می‌شوند.