

درمان افسردگی با تخمه آفتابگردان



متخصصان تغذیه می‌گویند، تخمه آفتابگردان به طور طبیعی می‌تواند با ایجاد تعادل و تقویت روحیه، موجب درمان افسردگی گردد.

متخصصان تغذیه می‌گویند، تخمه آفتابگردان به طور طبیعی می‌تواند با ایجاد تعادل و تقویت روحیه، موجب درمان افسردگی گردد.

تخمه‌های آفتابگردان منبع بسیار خوبی از فولات و منیزیم هستند؛ دو ماده‌ای که نقش مهمی در تنظیم و تقویت روحیه دارند.

تنها یک مشت تخمه آفتابگردان، نیمی از مقدار نیاز توصیه شده منیزیم بدن در روز را برطرف می‌کند.

منیزیم، علاوه بر تقویت روحیه، نقش مهمی در تنظیم عملکردهای بدنی دارد. کمبود این ماده در بدن می‌تواند عوارض مختلفی از جمله احساس خستگی مفرط، عصبی بودن و اضطراب و بسیاری از اختلالات رفتاری (با افزایش آدرنالین) را در پی داشته باشد.

در مقابل اگر بدن دارای میزان ثابت و مناسبی از این ماده باشد موجب بهبود بسیاری از اختلالات رفتاری خواهد شد و فرد به آرامش می‌رسد.

تحقیقات علمی در این زمینه نشان داده، استفاده از مکمل‌های منیزیم می‌تواند راهکار مناسبی برای درمان افسردگی‌های حاد، تمایل به خودکشی، اضطراب، حساسیت و حتی بی‌خوابی باشد.

فولات، ویتامین ب کمپلکسی است که با عملکرد سیستم عصبی رابطه بسیار نزدیکی دارد.

کمبود این ماده می‌تواند موجب ایجاد حساسیت در رفتار و افسردگی و نیز بی‌خوابی شود.

تخمه‌های آفتابگردان سرشار از تریپتوفان نیز هستند که اغلب متخصصان تغذیه، آن را برای افزایش سرتونین در فرد (هورمون مسئول احساس شادی در مغز)، تجویز می‌کنند.

این ماده غذایی سرشار از فیبر بوده که سطح هورمون در بدن را ثابت نگه می‌دارد.