



آیا مصرف ویتامین به درمان افسردگی کمک می‌کند؟

کمبود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن انسان می‌تواند باعث نشانه‌های افسردگی در فرد شود. بنابراین چنانچه افسردگی به این علت باشد...

کمبود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن انسان می‌تواند باعث نشانه‌های افسردگی در فرد شود. بنابراین چنانچه افسردگی به این علت باشد، خوردن مکمل‌های غذایی حتماً به شخص کمک می‌کند و بر عکس، اگر افسردگی شخص دلایل دیگری داشته باشد، خوردن ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی کمکی نخواهد کرد. البته مطمئناً به امتحانش می‌ارزد و خوب است که شخص قبل از مصرف داروهای ضد افسردگی، ابتدا برای مدتی از مکمل‌های غذایی به مقدار کافی استفاده کند. در زیر با برخی از ویتامین‌ها و ارتباط آنها با افسردگی آشنا می‌شویم.

ویتامین ب- کمپلکس :

ویتامین‌های ب- کمپلکس برای سلامت هیجانی و ذهنی، نقش اساسی دارند. این ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره نمی‌شوند. بنابراین باید روزانه در رژیم غذایی ما گنجانده شوند. ویتامین‌های ب توسط الکل، شکر، نیکوتین و کافئین از بین می‌رود. در نتیجه، تعجبی ندارد که بسیاری از مردم دچار کمبود این نوع ویتامین هستند. یافته‌های جدید درباره ارتباط ویتامین‌های ب- کمپلکس و افسردگی به قرار زیر است:

ویتامین ب-۱ (تیامین):

مغز انسان از این ویتامین برای کمک به تبدیل قندخون به سوخت و عامل محرک استفاده می‌کند و بدون آن، مغز به سرعت بدون انرژی می‌ماند.

این امر می‌تواند به خستگی، افسردگی، تندخویی، زودرنجی، اضطراب و حتی فکر خودکشی بیانجامد. کمبود ویتامین ب-۱، همچنین می‌تواند باعث مشکلات حافظه، کم‌اشتهایی، بیخوابی و اختلالات گوارشی گردد. مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، مثل شکر، نیاز ویتامین ب-۱ بدن را تامین می‌کند.

ویتامین ب-۳ (نیاسین):

سرانجام کشف شد که بیماری پلاگر (pellagra) که روان‌پریشی و زوال عقل از جمله نشانه‌های آن است، به دلیل کمبود نیاسین بروز می‌کند. هم‌اکنون بسیاری از محصولات غذایی حاوی نیاسین هستند و بیماری پلاگر تقریباً ریشه کن شده است. کمبود ویتامین ب-۳ می‌تواند باعث بیقراری، اضطراب و نیز کند ذهنی و کم تحرکی گردد.

ویتامین ب-۵ (اسیدپانتوتیک):

نشانه‌های کمبود این ویتامین عبارتند از خستگی، اضطراب مزمن و افسردگی. ویتامین ب-۵ برای ایجاد هورمون‌ها و استفاده از اسیدهای آمینه و استیل کولین (acetylcholine) شیمیایی مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند مورد نیاز است.

ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین):

این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمون‌ها هستند، کمک می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین، ملاتونین و دوپامین مورد نیاز است. کمبود ویتامین ب-۶ که البته بسیار نادر است، باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی بدن، ضایعات پوستی و آشفتگی ذهنی می‌گردد.

کمبود این ویتامین گاهی در افراد الکلی، بیمارانی که دارای نارسایی کبدی هستند، و خانمهایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند، بروز می‌کند. بسیاری از متخصصان تغذیه عقیده دارند که اغلب رژیم‌های غذایی، به مقدار بهینه و کافی این ویتامین را تامین نمی‌کنند.

ویتامین ب-۱۲:

به دلیل اهمیت ویتامین ب-۱۲ در تشکیل گلبول‌های قرمز خون، کمبود آن به مشکلاتی در اکسیژن رسانی که به کم‌خونی خطرناک موسوم است، منجر می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث تغییر حالت مداوم، پارانویا (بدگمانی)، تحریک‌پذیری، گیجی، زوال عقل، توهم زدگی یا شیدایی و سرانجام به دنبال آن کم‌اشتهایی، سرگیجه، ضعف، نفس تنگی، تپش قلب، اسهال و احساس سوزش در اندام‌های انتهایی مثل دست و پا گردد.

کمبود این ویتامین پس از یک دوره طولانی پیش می‌آید زیرا در کبد انسان برای سه تا پنج سال ذخیره وجود دارد. هنگامی که کمبود ویتامین ب-۱۲ در فردی بروز می‌کند، معمولاً به خاطر کمبود آنزیمی است که باعث جذب آن در روده می‌شود. به دلیل آن که با بالا رفتن سن از مقدار این آنزیم کاسته می‌شود، افراد مسن بیشتر در معرض کمبود ویتامین ب-۱۲ هستند.

اسیدفولیک:

این ویتامین ب برای ترکیب DNA مورد نیاز است. رژیم غذایی نامناسب و عوامل دیگری مانند بیماری، الکلیسم و نیز مصرف داروهای مختلفی چون آسپرین، قرص‌های ضدبارداری، باربیتورات‌ها و داروهای ضد تشنج، در کمبود اسیدفولیک دخالت دارند. مصرف این ویتامین مخصوصاً به خانم‌های باردار توصیه می‌گردد. ویتامین ث

کمبود ویتامین ث مستقیماً باعث افسردگی می‌گردد که باید با استفاده از مکمل‌های غذایی به برطرف کردن آن پرداخت. استفاده از مکمل‌های غذایی خصوصاً پس از اعمال جراحی و بیماری‌های التهابی اهمیت دارد. اضطراب، بارداری و شیردهی نیز نیاز بدن به ویتامین ث را افزایش می‌دهند. لازم به تذکر است که مصرف آسپرین، تتراسیکلین و قرص‌های ضدبارداری، ذخیره بدن را به انتها می‌رساند.

مواد معدنی

کمبود برخی از مواد معدنی نیز می‌تواند باعث افسردگی گردد.

منیزیم:

کمبود منیزیم باعث بروز نشانه‌های افسردگی و همچنین گیجی، بیقراری، اضطراب، توهم و انواع مشکلات جسمی می‌گردد. اغلب رژیم‌های غذایی شامل منیزیم به مقدار کافی نیستند و استرس نیز به شدت، مقدار منیزیم موجود بدن را کاهش می‌دهد.

کلسیم:

کمبود کلسیم بر روی سیستم مرکزی اعصاب تاثیر می‌گذارد. سطح پائین کلسیم باعث ناآرامی، دلهره، تندخویی، زودرنجی و بی‌حسی می‌شود.

روی:

کمبود روی در بدن به بی‌احساسی، بی‌اشتهایی، سستی و خواب‌آلودگی منجر می‌شود. با پائین آمدن سطح روی در بدن، ممکن است میزان مس بدن به سطح سمی افزایش یابد و باعث پارانویا (بدگمانی) و ترس و وحشت گردد.

آهن:

افسردگی غالباً نشانه‌ای از کمبود آهن مزمن است. از دیگر نشانه‌های کمبود آهن می‌توان به ضعف عمومی، سستی و بی‌حالی، خستگی، کم‌اشتهایی و سردرد اشاره کرد.

منگنز:

این فلز برای استفاده مناسب از ویتامین‌های ب-کمپلکس و ویتامین ث مورد نیاز است. منگنز همچنین در تشکیل اسیدهای آمینه نقش دارد و به همین دلیل، کمبود آن می‌تواند به کاهش سطح ناقل‌های عصبی و در نتیجه افسردگی منجر شود. این فلز به تثبیت قندخون و جلوگیری از تغییر حالت‌های مداوم نیز کمک می‌کند.

پتاسیم:

کمبود پتاسیم معمولاً به افسردگی، گریانی، ضعف و خستگی منجر می‌شود.

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌یار منبع * " Can Vitamins Help Depression? " , Nancy Schimelpfening, " <http://depression.about.com/cs/diet/a/vitamin.htm>

کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌یار