

یک رژیم غذایی مفید برای مقابله با افسردگی



شما نیز ممکن است بعد از یک روز سخت کاری و برای رهایی از احساس خستگی و کسالت به خوردنی‌ها روی آورید اما نکته مهم این است که در این لحظه باید خوردنی‌هایی را انتخاب کنید که به جای افزایش خستگی و کسالت، موجب تقویت روحیه شوند.

شما نیز ممکن است بعد از یک روز سخت کاری و برای رهایی از احساس خستگی و کسالت به خوردنی‌ها روی آورید اما نکته مهم این است که در این لحظه باید خوردنی‌هایی را انتخاب کنید که به جای افزایش خستگی و کسالت، موجب تقویت روحیه شوند.

به گزارش ایسنا، روزنامه نیویورک تایمز در یک مقاله بهداشتی جدید فهرستی کوتاه از چند خوراکی موثر را ارائه کرده است که می‌تواند باعث افزایش خلق افراد شود. در این مقاله توصیه شده است:

1- میوه‌ها، سبزی‌ها و ماهی‌ها را انتخاب کنید. در یک مطالعه جدید که روی 3500 مرد و زن انجام گرفت معلوم شد اشخاصی که طی سال گذشته رژیم غذایی‌شان غنی از این قبیل مواد غذایی بوده در مقایسه با افرادی که بیشتر از انواع دسرها، غذاهای سرخ کرده، گوشت فرآوری شده، غلات تصفیه شده و محصولات پرچرب استفاده کرده خیلی کمتر دچار افت خلق و حالت‌های افسردگی شده‌اند.

بررسی‌های قبلی تایید می‌کند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها و همچنین اسیدهای چرب امگا-3 در ماهی با کاهش خطر افسردگی رابطه مستقیم دارد. فولیت که نوعی ویتامین B موجود در سبزیجات تیره رنگ مثل اسفناج و نخود است روی انتقال دهنده‌های عصبی مغز تاثیر می‌گذارد و این تاثیر مثبت موجب افزایش خلق می‌شود.

بر همین اساس مصرف انواع گروه‌های غذایی سالم و مفید به دلیل دارا بودن کل ریز مغذی‌ها و املاح ضروری برای بدن راهکاری موثر برای مقابله با افسردگی است.

2- کربوهیدرات‌ها را فراموش نکنید. در بررسی جدیدی که در مجله آرشیو طب داخلی منتشر شده تاکید شده است افرادی که روزانه مقدار بسیار کمی کربوهیدرات مصرف می‌کنند بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می‌شوند. در حالی که بروز این احساسات منفی در کسانی که رژیم غذایی کم چرب ولی غنی از کربوهیدرات دارند به میزان زیادی کاهش پیدا می‌کند.

متخصصان معتقدند که کربوهیدرات موجب افزایش تولید سروتونین می‌شوند که ماده شیمیایی نشاط آور در مغز است.

3- یک کمی شکلات بخورید، نتایج یک مطالعه جدید در سوئیس نشان داد که خوردن روزانه مقدار کمی شکلات تلخ به مدت دو هفته موجب کاهش هورمونهای استرس از جمله کورتیزول در افرادی می‌شود که استرس بالایی دارند.

شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدانی موسوم به پلی فنول است که در میوه‌ها و سبزی‌ها نیز یافت می‌شود و بر ایجاد تغییرات در استرس تاثیر دارد.