

## 11 عامل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است. افسردگی از نظر باری که به جامعه تحمیل می‌کند چهارمین رتبه را در بین بیماری‌ها داراست و شایع‌ترین علت ناتوانی محسوب می‌شود.



افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است. افسردگی از نظر باری که به جامعه تحمیل می‌کند چهارمین رتبه را در بین بیماری‌ها داراست و شایع‌ترین علت ناتوانی محسوب می‌شود. این بیماری در کشور ما نیز جزو هفت علت اول بار بیماری و ناتوانی در سنین مختلف به شمار می‌رود.

عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. از طرف دیگر، کسانی که دچار افسردگی هستند غالباً تغذیه نامناسبی دارند. بنابراین از این جهت در معرض خطر هستند. هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها، از جمله غذا و دارو از بین می‌رود و در نتیجه، تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین‌ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطراند افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند و یا مشوقی برای خوردن مواد غذایی مناسب و کافی ندارند.

برخی از مهمترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی عبارتند از:

کمبود برخی مواد مغذی: کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید کند. این مواد مفید عبارتند از:

- اسیدهای چرب امگا 3: کمبود این مواد در رژیم غذایی می‌تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب شامل غذاهای دریایی به ویژه ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ‌های غنی شده با امگا 3، روغن کانولا، روغن بذرکتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز است. بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

- اسید فولیک: سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی‌های برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم چربی، سیب زمینی، نان گندم کامل، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

- ویتامین B12: سطوح بالاتر این ویتامین در خون افراد افسرده سبب می‌شود که این افراد به درمان پاسخ بهتری بدهند. منابع غذایی این ویتامین شامل جگر، شیر، ماهی، تخم‌مرغ، ماهی و گوشت است.

- روی: این عنصر نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی دارد. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. گوشت، مرغ، ماهی، شیر و فرآورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

- آهن: کمبود آهن می‌تواند سبب بی‌حوصلگی شود و مکمل یاری با آهن باعث بهبود خلق می‌شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی، قلب، گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ، میوه‌های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد. آهن موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزی‌های سبزرنگ به مقدار کمتری جذب می‌شود.

- ویتامین B6: مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. این ویتامین به طور گسترده در غذاها وجود دارد. گوشت، غلات کامل به خصوص گندم، سبزی‌ها و مغزها حاوی این ویتامین هستند.

- ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی‌اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. از آنجایی که این ویتامین توسط گیاهان ساخته می‌شود، روغن‌های گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می‌شود.

- ویتامین C: غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می‌رسد در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این

ویتامین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. سبزی‌ها و میوه‌ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن هستند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می‌رود. حتی در یخچال نیز بعد از 24 ساعت 45 درصد این ویتامین کاهش می‌یابد.

- منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می‌رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند منیزم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.

- سلنیم: کمبود این ماده می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، جگر، گوشت قرمز و ماکیان منابع عمده این ماده هستند.

- تریپتوفان: یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش‌ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس خوب بودن در فرد تقویت می‌گردد. به نظر می‌رسد برخی از کسانی که دچار افسردگی هستند، دارای کمبود سروتونین هستند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزی‌ها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات و تریپتوفان را به مغز افزایش می‌دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از: غلات، حبوبات، سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، لبنیات و میوه‌ها

الگوی غذایی؛ مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل (سبوس‌دار)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغن‌های حیوانی، الگوی غذایی مناسب‌تری برای پیشگیری و درمان افسردگی هستند.

چاقی؛ افراد چاق به علت مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. از سوی دیگر افسردگی نیز می‌تواند فرد را مستعد چاقی کند. بنابراین در افراد افسرده باید مراقب چاقی بود و افراد چاق را تشویق به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پرکالری کرد.

برخی مواد غذایی موثر در کاهش بروز افسردگی؛

- چای سبز: شیوع افسردگی در افرادی که بطور مرتب چای سبز مصرف می‌کند کمتر است.

- ماهی: شیوع افسردگی در کشورهایی که مصرف سرانه ماهی در آنها بالاست، کمتر است.

- روغن زیتون: این روغن دارای ماده موثری است که اثرات ضد افسردگی دارد.

- چربی‌های ضروری: یکی از روش‌های کمک به روحیه فرد، خوردن چربی به مقدار کافی و نه زیاد است. برای این منظور باید انواع درست و مناسبی از چربی‌ها را انتخاب کرد. وجود چربی‌های اشباع نشده در رژیم غذایی هر فرد ضرورت دارد.

- قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین: افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولا از کافئین برای بالابردن انرژی خود استفاده می‌کنند. اما این اقدام می‌تواند کاملا اشتباه باشد. کافئین، سیستم عصبی را تحریک می‌کند. بنابراین مقدار زیاد آن می‌تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق جلوگیری می‌کند.

بر اساس اعلام اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تحریک بیش از حد سیستم عصبی می‌تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب شود. اضطراب و افسردگی معمولا دست در دست هم حرکت می‌کنند و این امر، بهبودی را دشوارتر می‌سازد. پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل، دریافت مواد مغذی به اندازه کافی و داشتن وزن مناسب در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. پیروی از هرم غذایی، راهنمای مناسبی برای انتخاب غذاها سالم و متنوع است.