

کاهش افسردگی با مصرف ماهی



سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ماهی دارای ماده موثری است که اثرات ضد افسردگی دارد و می تواند افسردگی را کاهش دهد.

جام جم آنلاین: سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ماهی دارای ماده موثری است که اثرات ضد افسردگی دارد و می تواند افسردگی را کاهش دهد.

به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، دکتر زهرا عبداللهی افزود: شیوع افسردگی در افرادی که به طور مرتب چای سبز مصرف می کنند کمتر است و همچنین ماهی دارای ماده موثری است که اثرات ضد افسردگی دارد.

وی خاطرنشان کرد: کسانی که دچار افسردگی هستند غالباً تغذیه نامناسبی دارند زیرا وقتی فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای غذا خوردن در او از بین می رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می شود.

عبداللهی افزود: کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید می کند که اسیدهای چرب امگا 3 از جمله این مواد است.

وی اظهار داشت: کمبود این مواد در رژیم غذایی می تواند افراد را مستعد افسردگی کند و برای رفع این کمبود می توان غذاهای دریایی به خصوص ماهی های چرب، تخم مرغ های غنی شده با امگا 3، روغن کانولا، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز منابع غذایی اسید چرب امگا 3 مصرف کرد.

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است و جگر، قارچ و سبزی های برگ سبز به ویژه اسفناج و کلم بروکلی، گوشت گاو کم چربی، سیب زمینی، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: ویتامین B6 نیز در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است و این ویتامین به طور گسترده در غذاها وجود دارد که گوشت، غلات به خصوص گندم، سبزی ها و مغزها حاوی این ویتامین هستند.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، ویتامین E به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد می تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد و از آنجایی که این ویتامین توسط گیاهان ساخته می شود، روغن های گیاهی بهترین منابع آن هستند. (ایرنا)