

با مواد غذایی به جنگ افسردگی بروید

اکثر محققان معتقدند افرادی که از افسردگی رنج می‌برند معمولاً با کمبود اسید فولیک، ویتامین B6 و B12 مواجه هستند.



سلامت نیوز: اکثر محققان معتقدند افرادی که از افسردگی رنج می‌برند معمولاً با کمبود اسید فولیک، ویتامین B6 و B12 مواجه هستند.

افسردگی احساس ناخوشایندی است. زمانی که افسردگی بسیار حاد باشد لازم است که به پزشک مراجعه و دارو مصرف کنید. با این حال با افزایش مصرف برخی مواد غذایی می‌توان از دام افسردگی گریخت، علائم آن را بهبود داد و تأثیر داروهای ضدافسردگی را بالا برد. برای آشنایی با این مواد غذایی ضدافسردگی با ما همراه باشید.

مواد غذایی سرشار از امگا 3 ها

در کشورهایی مثل ژاپن، تایوان و فنلاند که مردم، ماهی زیادی مصرف می‌کنند میزان افسردگی در بین آن‌ها نیز معمولاً خیلی پایین است. بر عکس در کشورهای دیگری که مصرف ماهی کم است مثل آمریکای شمالی و اروپا میزان ابتلا به افسردگی 10 برابر بیشتر است. زنانی که به ندرت ماهی می‌خورند در مقایسه با زنانی که به طور مرتب از این ماده‌ی غذایی استفاده می‌کنند دو برابر بیشتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند.

برای پیشگیری از افسردگی، بدن روزانه به 1 تا 3 گرم امگا 3 نیاز دارد. البته کمابیش غیرممکن به نظر می‌رسد که این میزان صرفاً از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. برای شروع هفته ای دو مرتبه ماهی میل کنید. اگر ماهی دوست ندارید هر روز به ماست، غلات یا سالادهایتان یک قاشق چای‌خوری دانه‌ی کتان آسیاب شده اضافه کنید زیرا این ماده‌ی غذایی نیز سرشار از امگا 3 است.

مواد غذایی سرشار از ویتامین B

اکثر محققان معتقدند افرادی که از افسردگی رنج می‌برند معمولاً با کمبود اسید فولیک، ویتامین B6 و B12 مواجه هستند.

محققان دانشگاه هاروارد در پژوهش‌های خود مشاهده کردند بین 15 تا 38 درصد افرادی که از افسردگی رنج می‌برند با کمبود اسید فولیک مواجه هستند. با وجود این که با قاطعیت نمی‌توان کمبود این ویتامین را دلیل اصلی افسردگی دانست اما مشخص شده است کمبود اسید فولیک درمان علائم این بیماری را به تأخیر بیندازد. زنانی که به ندرت ماهی می‌خورند در مقایسه با زنانی که به طور مرتب از این ماده‌ی غذایی استفاده می‌کنند دو برابر بیشتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند.

زنانی که قرص‌های ضدبارداری یا داروهای هورمونی جایگزین استفاده می‌کنند بیشتر با کمبود ویتامین B6 مواجه می‌شوند. شاید به همین دلیل زنان دو برابر بیشتر از مردان در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. علاوه بر این کمبود ویتامین B12 در بین گیاه‌خواران شایع‌تر است.

بدن انسان روزانه به 1.3 تا 1.5 میلی گرم ویتامین B6 نیاز دارد. مصرف 100 گرم ماهی تن یا یک فنجان نخود این میزان را تأمین می‌کند.

نیاز روزانه به ویتامین ب ۱۲، 2.4 میکروگرم تخمین زده شده است. شما می‌توانید با مصرف گوشت یا تخم مرغ این میزان را تأمین کنید.

همچنین باید بدانید که روزانه به 400 میلی گرم اسید فولیک نیاز دارید. برای تأمین این میزان کافی است که یک فنجان عدس پخته یا یک فنجان اسفناج پخته با یک لیوان آب پرتقال میل کنید. البته آووکادو نیز منبع فوق‌العاده‌ی اسیدفولیک محسوب می‌شود.

اسیدآمینها

تریپتوفان برای تولید سروتونین لازم است. سروتونین نوروترانسمتوری است که خلق و خوی انسان را کنترل می‌کند. محققان انگلیسی مشاهده کردند که یک گرم تریپتوفان در روز خلق و خوی افراد را بهتر می‌کند.

گلوسیدهای ساده مثل قندها، نشاسته و مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید میزان سروتونین را تحریک می‌کنند. اما همین مواد غذایی به سرعت میزان قند خون را بالا می‌برند که خیلی زود نیز پایین می‌آید. زمانی که گلیسمی پایین می‌آید خلق و خوی ما نیز دستخوش تغییراتی شده و بداخلاق‌تر می‌شویم

البته تأمین این میزان تریپتوفان از طریق مواد غذایی غیرممکن است. لازم است که روزانه به برنامه‌ی غذایی خود مواد غذایی سرشار از تریپتوفان مثل ماهی، شیر، خرما، شکلات سیاه اضافه کنید.

توصیه می‌کنیم گوشت بوقلمون میل کنید. این گوشت نه تنها منبع تریپتوفان است بلکه حاوی ویتامین B، آهن، سلنیوم و روی نیز می‌باشد که برای مغز مفید بوده و علائم افسردگی را بهبود می‌دهند.

گلوسیدهای پیچیده

گلوسیدها (کربوهیدرات‌ها) به طور غیرمستقیم به تولید سروتونین کمک می‌کنند. گلوسیدهای ساده مثل قندها، نشاسته و مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید میزان سروتونین را تحریک می‌کنند. اما همین مواد غذایی به سرعت میزان قند خون را بالا می‌برند که خیلی زود نیز پایین می‌آید. زمانی که گلیسمی پایین می‌آید خلق و خوی ما نیز دستخوش تغییراتی شده و بداخلاق‌تر می‌شویم.

در عوض گلوسیدهای پیچیده مثل دانه های کامل (نان سبوس دار، پاستاهای تهیه شده از آرد کامل)، میوه، سبزیجات و حبوبات میزان سروتونین را تحریک کرده و بدون ایجاد تغییراتی در میزان قند خون، آن را در وضعیت مناسبی نگه می‌دارد. توصیه می‌کنیم هر روز بیش از 7 واحد میوه و سبزیجات و غلات کامل میل کنید.