

مه‌ار افسردگی با خوراک‌های خوشمزه

ک‌م‌تر کسی است که از نقش تغذیه صحیح و استفاده از یک رژیم غذایی متعادل، برای حفظ سلامت آگاه نباشد و نداند رژیم غذایی نامناسب چه مشکلاتی را برایش ایجاد خواهد کرد.



جام جم آنلای‌ن: ک‌م‌تر کسی است که از نقش تغذیه صحیح و استفاده از یک رژیم غذایی متعادل، برای حفظ سلامت آگاه نباشد و نداند رژیم غذایی نامناسب چه مشکلاتی را برایش ایجاد خواهد کرد.

با این حال، شاید عجیب به نظر برسد اگر بگوییم رژیم غذایی نامناسب نه تنها عاملی برای ایجاد بیماری‌های مختلف جسمی است که می‌تواند باعث بروز مشکلات روحی و روانی نیز بشود؛ بنابراین با استفاده از رژیم غذایی مناسب و متعادل می‌توان از بروز اختلالات و بیماری‌هایی مانند افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و... پیشگیری کرد یا آنها را تا حدی بهبود بخشید.

میترا زر‌اتی، کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به نقش رژیم غذایی و تغذیه در بروز بیماری‌های عصبی مانند افسردگی به جام‌جم می‌گوید: «#171؛ وقتی صحبت از اهمیت تغذیه صحیح و پیرو‌ی از یک رژیم غذایی مناسب می‌شود، بیشتر افراد به فکر پیشگیری از بیماری‌های جسمی مانند سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و... هستند و اصلاً به سلامت روح و روان‌شان فکر نمی‌کنند، در حالی که با تغذیه صحیح می‌توان از بروز این گروه بیماری‌ها هم پیشگیری کرد».

به گفته وی، تغذیه نادرست نه تنها می‌تواند سلامت جسم انسان را با مشکل مواجه کند، بلکه روح و ذهن او را هم تحت تاثیر قرار خواهد داد.

زر‌اتی درباره نقش تغذیه در افسردگی توضیح می‌دهد: «#171؛ یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که در این زمینه با آن روبه‌رو هستیم، افسردگی است. معمولاً افرادی که دچار افسردگی می‌شوند برای درمان به یک روان‌شناس یا روانپزشک مراجعه می‌کنند تا با استفاده از تکنیک‌های رفتاردرمانی یا داروهای مخصوصی که پزشک تجویز می‌کند، بیماری را کنترل و آن را درمان کنند، ولی ک‌م‌تر کسی است که پس از بروز افسردگی به متخصص تغذیه یا کارشناس رژیم‌درمانی مراجعه کند. در حالی که رژیم غذایی و تغذیه نیز نقش بسیار مهمی در درمان و حتی پیشگیری از مشکلات روحی، روانی مانند افسردگی دارد».

این کارشناس ارشد تغذیه در این زمینه توضیح می‌دهد: «#171؛ افرادی که میزان امگا سه خون‌شان کاهش پیدا می‌کند معمولاً علائمی از افسردگی را بروز می‌دهند. علاوه بر این باید به این نکته هم توجه داشته باشیم که چاقی می‌تواند موجب بروز افسردگی شود؛ در واقع فردی که چاق است، روابط اجتماعی‌اش نیز ک‌م‌تر می‌شود و همین انزوای اجتماعی می‌تواند عاملی برای ایجاد افسردگی باشد».

اما شاید این سوال برای شما هم مطرح شود که رژیم غذایی متعادل در پیشگیری از بروز افسردگی موثر است یا می‌تواند در درمان آن هم به فرد مبتلا کمک کند؟

زر‌اتی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: تغذیه صحیح هم می‌تواند از بروز افسردگی پیشگیری کند و هم در درمان آن موثر است؛ همان طور که می‌دانیم در مراسم عزاداری معمولاً از مواد غذایی شیرین مانند حلوا و خرما بیشتر استفاده می‌شود، چون استفاده از شیرینی‌جات موجب افزایش میزان هورمون سروتونین در خون خواهد شد و با توجه به این که سروتونین هورمونی شادی‌آور و آرامش‌بخش است، می‌تواند برای افرادی که ناراحت هستند، موثر باشد.

به گفته وی، به همین دلیل افراد افسرده تمایل بیشتری به مصرف مواد غذایی شیرین دارند، اما این مطلب به هیچ وجه به معنای نادیده گرفتن روند درمان افسردگی و استفاده از مواد غذایی شیرین برای درمان نیست.

معمولاً وقتی افراد به دوره سالمندی می‌رسند، بیشتر اعضای خانواده به فکر پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلف یا درمان این بیماری‌ها هستند؛ بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، آرتروز، دیابت و... اما ک‌م‌تر کسی است که به افسردگی سالمندان توجه داشته باشد و برای درمان این مشکل نیز اقدام کند. در حالی که متخصصان اعتقاد دارند افسردگی دوران سالمندی نیز مشکل مهمی است که حتماً باید مورد توجه قرار گیرد.

این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به نقش اسیدهای چرب امگا سه، در این زمینه یادآور می‌شود: افسردگی‌های پس از زایمان و همچنین افسردگی‌های دوران سالمندی موارد مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد و مشخص شده است این افراد با مصرف

منابع غني از امگا سه مانند گردو و ماهي و همچنين مصرف مکمل‌هاي امگا سه، مي‌توانند اين مشکل را تا حدي بهبود بخشند.

مقابله با استرس به کمک مواد غذايي

کمتر کسي است که تا به حال استرس را تجربه نکرده باشد و نداند اضطراب چه وضعيتي ايجاد مي‌کند. اما تا به حال به اين فکر کرده‌ايد که با استفاده از مواد غذايي، با استرس و اضطراب‌تان مقابله کنيد؟ اگر فکر مي‌کنيد مواد غذايي در اين زمينه نقشي ندارد، بايد بدانيد اشتباه مي‌کنيد و اينجا هم مي‌توانيد از مواد غذايي کمک بگيريد.

زراتي در اين زمينه توضيح مي‌دهد: افت قند خون يکي از عوامل مهمي است که باعث ايجاد استرس مي‌شود. بنابراين توصيه مي‌شود هنگامی که احساس مي‌کنيد استرس داريد و مضطرب هستيد، حتماً با استفاده از مواد غذايي مناسب، قند خون خود را کنترل کنيد.

به گفته وي، در چنين شرايطي اگر از قندهاي ساده استفاده کنيد، قند خونتان افزايش مي‌يابد و با ترشح انسولين، ناگهان قند خون افت مي‌کند. در نتيجه استرس و اضطراب شما تشديد شده و قندرساني به مغز هم کاهش مي‌يابد.

اين کارشناس ارشد تغذيه توصيه مي‌کند: بهتر است به جاي استفاده از آب‌نبات و شکلات در جلسه امتحان و هنگامی که استرس داريد از ميوه‌هاي خشک مانند توت، انجير و خرما کمک بگيريد که حاوي فيبر نيز هست. در واقع براي پيشگيري از افت قند خون و به دنبال آن ايجاد استرس، بايد از مواد غذايي حاوي فيبر مانند ميوه تازه و ميوه خشک استفاده کنيد.

بخور و نخورهايي براي حفظ آرامش

زراتي درباره استفاده از مواد غذايي خاصي که موجب حفظ آرامش مي‌شود، توضيح مي‌دهد: توصيه مي‌شود افرادي که هنگام شب خواب آرام و مناسبی ندارند، قبل از خواب يك ليوان شير ولرم همراه با خرما مصرف کنند، چون اين مواد هر دو آرامش‌بخش است و مي‌تواند به داشتن خواب راحت کمک کند.

به گفته وي، برگ‌هاي کاهو هم با افزايش ميزان هورمون سروتونين مي‌تواند موجب ايجاد آرامش شود و مصرف موز نيز در اين زمينه فوق‌العاده است.

اين کارشناس ارشد تغذيه درباره موادي که موجب از دست رفتن آرامش مي‌شود نيز مي‌گويد: مصرف مواد غذايي حاوي کافئين مانند قهوه، نسکافه يا نوشابه‌هاي کافئينه با افزايش ميزان استرس مي‌تواند آرامش فرد را مختل کند و به همين دليل مصرف آنها توصيه نمي‌شود.

وي تاکيد مي‌کند: افرادي که کارهاي ذهني سنگين دارند يا مي‌خواهند براي امتحان آماده شوند، هيچ وقت نبايد قبل از آن از محصولات حاوي کافئين استفاده کنند. همچنين مصرف فرآورده‌هايي که حاوي ادويه و مواد افزودني است نيز مي‌تواند استرس فرد را افزايش دهد.

نيلوفر اسعدي‌بيگي