

## مهار افسردگی با خوراکی‌های 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 غنی از امگا سه مانند گردو و ماهی و همچنین مصرف مکمل‌های امگا سه، می‌توانند این مشکل را تا حدی بهبود بخشند.

کمتر کسی است که تا به حال استرس را تجربه نکرده باشد و نداند اضطراب چه وضعیتی ایجاد می‌کند. اما تا به حال به این فکر کرده‌اید که با استفاده از مواد غذایی، با استرس و اضطرابتان مقابله کنید؟ اگر فکر می‌کنید مواد غذایی در این زمینه نقشی ندارد، باید بدانید اشتباه می‌کنید و اینجا هم می‌توانید از مواد غذایی کمک بگیرید.

زرانی در این زمینه توضیح می‌دهد: افت قند خون یکی از عوامل مهمی است که باعث ایجاد استرس می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود هنگامی که احساس می‌کنید استرس دارید و مضطرب هستید، حتماً با استفاده از مواد غذایی مناسب، قند خون خود را کنترل کنید.

به گفته وی، در چنین شرایطی اگر از قندهای ساده استفاده کنید، قند خونتان افزایش می‌یابد و با ترشح انسولین، ناگهان قند خون افت می‌کند. در نتیجه استرس و اضطراب شما تشدید شده و قندرسانی به مغز هم کاهش می‌یابد.

این کارشناس ارشد تغذیه توصیه می‌کند: بهتر است به جای استفاده از آب‌نبات و شکلات در جلسه امتحان و هنگامی که استرس دارید از میوه‌های خشک مانند توت، انجیر و خرما کمک بگیرید که حاوی فیبر نیز هست. در واقع برای پیشگیری از افت قند خون و به دنبال آن ایجاد استرس، باید از مواد غذایی حاوی فیبر مانند میوه تازه و میوه خشک استفاده کنید.

#### بخور و نخورهای برای حفظ آرامش

زرانی درباره استفاده از مواد غذایی خاصی که موجب حفظ آرامش می‌شود، توضیح می‌دهد: توصیه می‌شود افرادی که هنگام شب خواب آرام و مناسبی ندارند، قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم همراه با خرما مصرف کنند، چون این مواد هر دو آرامش‌بخش است و می‌تواند به داشتن خواب راحت کمک کند.

به گفته وی، برگ‌های کاهو هم با افزایش میزان هورمون سروتونین می‌تواند موجب ایجاد آرامش شود و مصرف موز نیز در این زمینه فوق‌العاده است.

این کارشناس ارشد تغذیه درباره موادی که موجب از دست رفتن آرامش می‌شود نیز می‌گوید: مصرف مواد غذایی حاوی کافئین مانند قهوه، نسکافه یا نوشابه‌های کافئینه با افزایش میزان استرس می‌تواند آرامش فرد را مختل کند و به همین دلیل مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

وی تأکید می‌کند: افرادی که کارهای ذهنی سنگین دارند یا می‌خواهند برای امتحان آماده شوند، هیچ وقت نباید قبل از آن از محصولات حاوی کافئین استفاده کنند. همچنین مصرف فرآورده‌هایی که حاوی ادویه و مواد افزودنی است نیز می‌تواند استرس فرد را افزایش دهد.

نیلوفر اسعدی‌بیگی