



رهایی از افسردگی با تغذیه سالم

براساس آمارهای ارائه شده 33 درصد افراد جامعه از بیماری افسردگی رنج می‌برند و نگران‌کننده‌تر از این آمار این که معمولاً برای درمان آن به پزشک متخصص هم مراجعه نمی‌شود

جام جم آنلاین: براساس آمارهای ارائه شده 33 درصد افراد جامعه از بیماری افسردگی رنج می‌برند و نگران‌کننده‌تر از این آمار این که معمولاً برای درمان آن به پزشک متخصص هم مراجعه نمی‌شود. اما بسیاری از متخصصان تغذیه ضمن تاکید بر درمان افسردگی با مراجعه به روانپزشک، براین باورند که با اصلاح الگوی تغذیه و مصرف برخی خوراکی‌ها می‌توان شادی را جایگزین افسردگی کرد. متخصصان تغذیه معتقدند که داشتن تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین راه‌هایی است که می‌تواند فرد را از بروز واکنش‌های عصبی در طول روز دور کند.

تحقیقات جدید هم نشان می‌دهد هر چه سبد غذایی روزانه افراد طی روز غنی‌تر و پر محتوایتر باشد، به همان اندازه می‌توان احساس شاد بودن و دوری از تنش و بی‌حوصلگی را تجربه کرد. اما چه بخوریم تا شاد شویم؟ یا به عبارت بهتر چه بخوریم تا کمتر افسرده شویم؟ دکتر سید ضیاءالدین مظهری، رییس انجمن تغذیه ایران در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: ثابت شده است که نوع تغذیه، کیفیت تغذیه و نوع برنامه غذایی روزانه با تامین ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب و آمینه ضروری می‌تواند از کج خلقی و افسردگی جلوگیری کند.

شکلات و بستنی

به گفته این متخصص تغذیه، شکلات و حتی بستنی گاهی برای تغییر حالات روحی مفید است و فرد را از افسردگی خارج می‌کند. این مواد موجب ترشح هورمون بتاآندروفین در بدن می‌شود که شادی بخش است.

البته دکتر مظهری درباره کسانی که نگران مصرف حتی گاه به گاه این مواد هستند، می‌گوید: مصرف بستنی ممکن است وابستگی یا دلبستگی ایجاد کند، اما باعث اعتیاد نمی‌شود. از آنجایی که افراد از نظر ژنتیک متفاوت هستند و برخی افراد شامه تندی به موادی چون شیرینی، شکلات و وانیل دارند، ممکن است به طور ذاتی از نظر ژنتیکی علاقه زیادی به این مواد نشان دهند و حالت وابستگی به شیرینی‌جات پیدا کنند، ولی مصرف این مواد اعتیاد به همراه ندارد.

دکتر مظهری تاکید می‌کند: حتی افرادی که شیر مصرف نمی‌کنند، می‌توانند از بستنی به عنوان یک منبع کلسیم استفاده کنند، اگرچه میزان چگالی کلسیم در یک لیوان بستنی بسیار کمتر از یک لیوان شیر است.

کم خون‌ها با چه خوراکی‌هایی شاد می‌شوند؟

دکتر مظهری با اشاره به کم خونی در خانم‌ها به عنوان یکی از کمبودهای بسیار مهم می‌گوید: گسترده‌ترین کمبود بخصوص در خانم‌ها فقر آهن است که آنها را روز به روز افسرده‌تر و کم‌طاقت‌تر می‌کند، به طوری که این دسته از افراد زود از کوره در می‌روند و دچار سرگیجه‌های ناشی از فقر آهن می‌شوند.

همچنین در افرادی که دچار کمبود منابع غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B شامل ب کمپلکس و اسیدفولیک هستند، این کمبودها می‌تواند در قالب تحریکات عصبی، کم‌توانی، پرخاشگری، خشکی پوست و خیلی از عوارض دیگر تجلی کند.

به گفته رییس انجمن تغذیه ایران، استفاده از منابع این مواد که در حبوبات و غلات جوانه‌زده یا در ماهی‌ها وجود دارد، در روحیه مثبت افراد تاثیر دارد.

به گفته دکتر مظهری، کمبود اسیدفولیک و ویتامین B9 باعث کاهش هموگلوبین خون در افراد می‌شود. هموگلوبین وظیفه‌اش انتقال اکسیژن به سلول‌ها و خارج کردن گاز کربنیک است. اگر کم‌خونی ناشی از کمبود اسیدفولیک ایجاد شده باشد، روی خلقیات، یادگیری و دفاع بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا تاثیر خواهد گذاشت.

میوه‌های رنگارنگ، جادوگران طول عمر

امروزه مشخص شده اگر آلودگی‌های بدن که از طریق محیط زیست، هوا و مواد غذایی وارد می‌شود، خنثی نشود، نقش تهاجمی داشته و می‌تواند به تمام مولکول‌ها و سلول‌های بدن حمله کند، به طوری که به هسته سلول صدمه زده و دی‌ان‌ای را تحت تأثیر قرار دهد.

به گفته دکتر مظهری، در واقع آنتی‌اکسیدان‌ها جلوی عمل رادیکال‌های آزاد ویرانگر را می‌گیرد. علاوه بر این آنتی‌اکسیدان‌ها از پیری زودرس جلوگیری کرده، فرد را باهوش و پوست را همیشه جوان و زیبا نگه می‌دارند.

بتاکاروتن یکی از پرو ویتامین‌هایی (مشتقات ویتامین) است که برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها مؤثر است.

به طوری که اگر روزانه غذاهایی که دارای این پرو ویتامین هستند را نخورید، ممکن است خطر ابتلای شما به بیماری‌های قلبی عروقی و برخی انواع سرطان‌ها افزایش یابد؛ سرطان‌های روده، معده، ریه و گردن رحم از این سرطان‌هاست.

همچنین اگر ذخیره بتاکاروتن در بدن کافی نباشد، توان سیستم ایمنی برای مقابله با عوامل بیماری‌زا کاهش می‌یابد که به این ترتیب ممکن است فرد در معرض ابتلا به انواع عفونت‌ها قرار بگیرد.

میوه‌های قرمز رنگ مثل توت فرنگی، هندوانه، شاتوت و... سرشار از آنتی‌اکسیدان و سبزی‌هایی که به رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی است، سرشار از بتاکاروتن است. علاوه بر این چربی و کالری کمی در خود دارد. هر قدر رنگ سبز، زرد یا نارنجی سبزی یا میوه‌ای تیره‌تر باشد، بتاکاروتن بیشتری در خود دارد.

نه چاقی و لاغری، نه افسردگی و تنبلی

با این حال دکتر مظهری به شعار طلایی تغذیه اشاره کرده و می‌گوید: هر فردی بر اساس جنس و سن، وضعیت فیزیولوژیکی و محیط زندگی‌اش به مقداری مواد غذایی نیاز دارد که اگر تامین شود، نه چاق می‌شود و نه لاغر و نه افسرده و تنبل. از طریق تغذیه 16 نوع مواد معدنی، 13 نوع ویتامین و 20 نوع اسید آمینه به طور روزانه وارد بدن می‌شود تا سوخت و ساز بدن دچار اختلال نشود.

وی ادامه می‌دهد: 16 ماده معدنی نقش کلیدی در بدن دارد مثل کلسیم، منیزیم و فسفر؛ این مواد آنزیم‌های مختلف را جهت هدایت مواد شیمیایی بدن هدایت می‌کند و هر کدام از آنها اگر کم یا زیاد باشد، فرد دچار سوءتغذیه و تضعیف روحیه می‌شود.

رییس انجمن تغذیه تأکید می‌کند: در تغذیه روزمره به هیچ‌عنوان وعده‌های غذایی حذف نشود و از چهار گروه اصلی مواد حتما استفاده شود. این چهار گروه با بیشترین نیاز انسان‌ها سر و کار دارد.

میوه غذا نیست

سبزیجات هر چه بیشتر خورده شود، از بدن سم‌زدایی می‌کند، مواد معدنی در اختیار بدن می‌گذارد و خیلی از فیبرها و مواد معدنی را در اختیار بدن قرار می‌دهد. ساده‌ترین خاصیت فیبرها هم تنظیم فعالیت طبیعی دستگاه گوارش برای رفع یبوست و عدم جذب مواد سمی است. چون یبوست خود عامل کم‌اشتهایی، بی‌قراری و کسل‌شدن افراد است.

دکتر مظهری می‌گوید: در مورد میوه‌ها باور غلطی وجود دارد که برخی فکر می‌کنند هرچه میوه بیشتر بخورند یا میوه را جانشین مواد غذایی دیگر کنند، با طراوت‌تر و شادتر می‌شوند. در حالی که میوه‌ها نباید بیش از 200 تا 500 گرم در روز میل شوند.

ماست خامه‌ای نخورید

دسته شیر و لبنیات از منابع خوب کلسیم و ریبوفلاوین محسوب می‌شود، ولی به گفته دکتر مظهری متأسفانه در حال حاضر با موج جدیدی از چربی‌ها به صورت ماست‌های خامه‌ای و لبنیات پرچرب مواجهیم که نه تنها هیچ منفعتی برای بدن ندارد، بلکه سبب چاق شدن، اختلال در روند ارتجاعی رگ‌ها، افزایش کلسترول، سرگیجه و تغییر روحیه افراد می‌شود. با این حال این متخصص تغذیه بین یک تا دو واحد در روز مصرف شیر و فرآورده‌های شیری کم چرب را به مردم توصیه می‌کند.

گوشت کمتر، سلامت بیشتر

سال‌هاست که محققان علوم تغذیه، در خصوص مفید یا مضر بودن گوشت قرمز مجادله می‌کنند. برخی از آنها معتقدند که گوشت قرمز حاوی ویتامین‌ها و پروتئین‌هایی است که وجودشان برای بدن ما ضروری است و گروه دیگر بر این باورند که مصرف گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. اما حق با کدام دسته است؟ گوشت قرمز چه تاثیری بر سلامتی ما دارد؟

به گفته رییس انجمن تغذیه ایران، هوس گوشتخوار بودن ممکن است ما را به کشتن دهد! به طوری که تحقیقات نشان داده، افرادی که روزانه بیشتر از ۸۵ گرم گوشت قرمز مصرف می‌کنند، ۱۳ درصد بیشتر از دیگر افراد در معرض مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی یا سرطان هستند.

وی اضافه می‌کند: مصرف روزانه فرآورده‌های گوشتی می‌تواند احتمال مرگ زودرس را تا ۲۰ درصد افزایش دهد. افزایش سطح چربی و کلسترول خون نیز تنها عوارض اولیه مصرف بیش از حد گوشت است و پس از آن افزایش آهن خون می‌تواند سلامت قلب را به خطر بیندازد. علاوه بر این موضوع، سدیم و نیترات موجود در فرآورده‌های گوشتی همچون سوسیس و کالباس، عوارض منفی بیشتری را به همراه دارد.

توصیه متخصصان تغذیه آن است که گوشت آبزیان یا گوشت سفید را بیشتر در برنامه غذایی جای دهیم. چون ماهی حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین‌های گروه B است که در تنظیم فعالیت سلول عصبی، سلامت سیستم عصبی و سلامت پوست تأثیر دارد. همچنین بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B در خون‌سازی مؤثر است بنابراین با مصرف ماهی می‌توانیم به سلامت اعصاب، شادابی، طراوت پوست و پیشگیری از کم خونی کمک کنیم.