

افسرده‌اید؟ از این روغن بخورید!

دانشمندان با انجام تحقیقاتی متوجه شدند تعدادی از بیماران افسرده با مصرف اسیدهای چرب امگا 3 موجود در روغن ماهی احساس آرامش بیش‌تری پیدا کردند. تقریباً نیمی از این بیماران که دچار ناامیدی نبودند با خوردن مکمل‌های روغن ماهی وضعیت روحیشان بهبود پیدا کرد.



سلامت نیوز : دانشمندان با انجام تحقیقاتی متوجه شدند تعدادی از بیماران افسرده با مصرف اسیدهای چرب امگا 3 موجود در روغن ماهی احساس آرامش بیش‌تری پیدا کردند. تقریباً نیمی از این بیماران که دچار ناامیدی نبودند با خوردن مکمل‌های روغن ماهی وضعیت روحیشان بهبود پیدا کرد.

در این تحقیقات آمده است که مکمل‌هایی که دارای EPA و DHA یعنی دو فرم اصلی چربی‌های امگا 3 هستند در بهبود وضعیت روحی تاثیر زیادی دارند. دکتر فرانکوئیس لسپرانس از دانشگاه مانتریال در کانادا در این باره گفت: ما برای بررسی تاثیر مکمل‌های روغن ماهی تحقیقاتی را روی دو گروه از بیماران افسرده انجام دادیم. به یک گروه از این افراد کپسول‌های روغن ماهی دادیم و به گروهی دیگر نیز داروهای بی‌اثر دادیم. در ابتدای این تحقیق نیز فرم‌هایی در اختیار هر کدام از بیماران قرار گرفت تا شدت افسردگی آن‌ها بررسی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ با انجام این تحقیقات دانشمندان متوجه شدند روغن ماهی می‌تواند در بعضی از بیماران افسرده تاثیرات قابل توجهی داشته باشد و علائم بیماری آن‌ها را کاهش دهد. اما با این حال تاثیر روغن ماهی برای درمان افسردگی چندان توسط محققان تأیید شده نیست و دانشمندان معتقدند در کنار استفاده از این مکمل‌ها استفاده از داروهای ضد افسردگی هنوز هم باید مورد توجه قرار گیرد.

کارشناسان در این باره اعلام کردند بیماران افسرده‌ای که تمایل به امتحان کردن روغن ماهی دارند بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنند و به هیچ وجه به صورت خودسرانه مصرف داروهای خود را قطع نکنند. هنوز هم مشخص نیست که چرا اسیدهای چرب امگا 3 ، خصوصاً EPA می‌تواند در بهبود علائم بعضی از انواع افسردگی موثر باشد. بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد برخی مواد وجود در اسیدهای چرب می‌تواند در تولید بعضی از مواد شیمیایی در مغز موثر باشد که مرتبط با افسردگی هستند.