

مصرف چربی‌های اشباع شده؛ عامل ابتلا به افسردگی

پژوهشگران علوم پزشکی می‌گویند نتایج تحقیقات نشان داده است



سلامت نیوز : پژوهشگران علوم پزشکی می‌گویند نتایج تحقیقات نشان داده است که نوع تغذیه تأثیری بسیار مهم بر سلامت جسمی و روحی افراد دارد. تحقیقات اخیر مشخص کرده مصرف چربی‌های ترانس و اشباع شده نه تنها می‌تواند عامل ابتلا به ناراحتی‌های قلبی باشند بلکه خطر ابتلا به افسردگی را هم بالا می‌برند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سینا ؛ تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران اسپانیایی روی عادات غذایی ۱۲ هزار و ۵۹ فرد دانشگاهی نشان داده است افرادی که چربی‌های ترانس زیاد مصرف می‌کنند ۵۰ درصد بیش از سایرین در معرض افسردگی قرار دارند. برخلاف آن‌ها افرادی که اهل مصرف چربی‌های یک ظرفیتی غیراشباع هستند کمتر از سایرین به افسردگی دچار می‌شوند.

محققین می‌گویند داشتن یک رژیم سالم غذایی مناسب نه تنها خطر ابتلا به ناراحتی‌های قلبی و انواع سرطان‌ها را پایین می‌آورد بلکه سلامت روان را هم تضمین می‌کند. مثلاً داشتن رژیم مدیترانه ای مانع از بروز افسردگی می‌شود برخلاف آن رژیم‌های غربی احتمال افسردگی را بالا می‌برند. دکتر آلمودنا سانچز استاد طب پیشگیری از دانشگاه لاس پالماس دگران می‌گوید: هر چه قدر یک فرد بیش‌تر از چربی‌های ترانس استفاده کند به همان میزان با احتمال بیشتری تحت تأثیر اثرات مخرب ناشی از آن قرار خواهد گرفت.

این در حالی است که نوع دیگری از چربی‌ها که در ماهی‌ها، روغن‌های گیاهی و روغن زیتون یافت می‌شوند می‌توانند خطر ابتلا به علائم افسردگی را تا حد زیادی کاهش دهند.

البته باید توجه داشت این مطالعات روی افرادی انجام شد که میزان مصرف چربی‌های ترانس در آن‌ها کم بود با این حال محققان متوجه شدند خطر ابتلا به افسردگی در این افراد تا ۵۰ درصد بیشتر از دیگران است که این موضوع نشان می‌دهد رژیم غذایی که هر فرد مصرف می‌کند نقش بسیار مهمی در وضعیت روحی او بازی می‌کند. در حال حاضر نزدیک به ۱۵۰ میلیون نفر در جهان از علائم افسردگی رنج می‌برند که این آمار در طول سالهای گذشته رشد چشم‌گیری داشته است. دانشمندان معتقدند تغییر در رژیم غذایی انسان‌ها از مهم‌ترین عوامل بروز این حالت در جامعه مدرن امروز شده است.