

برای جلوگیری از افسردگی چه بخوریم؟

یک متخصص تغذیه با اشاره به تاثیر ویتامین‌ها و املاح بر روی خلق خوی افراد، خاطرنشان کرد: یکی از عناصری که برای آن خاصیت ضدافسردگی ذکر شده است عنصر روی است.



سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه با اشاره به تاثیر ویتامین‌ها و املاح بر روی خلق خوی افراد، خاطرنشان کرد: یکی از عناصری که برای آن خاصیت ضدافسردگی ذکر شده است عنصر روی است.

دکتر رضا امانی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: غذایی که موجب افسردگی شود وجود ندارد و تا به حال در هیچ منبعی، این نوع غذا ذکر نشده است ولی غذاهایی هستند که می‌توانند در رفع افسردگی کمک کنند، البته این مواد نمی‌توانند جایگزین دارو شوند و فرد افسرده حتماً باید به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار گیرد.

وی افزود: قندهای ساده و ترکیباتی که محتوای قندی بالایی دارند، هنگام مصرف ابتدا قند خون را افزایش داده و سپس موجب کاهش قند خون می‌شوند. در ابتدا احساس شادی کاذبی فرد را در بر می‌گیرد و پس از آن حالت بی‌قراری و ناآرامی سراغ فرد می‌آید. نوشابه‌ها نیز می‌توانند آثار نامطلوبی روی خلق و خوی فرد بگذارند.

امانی تصریح کرد: یک بررسی که روی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز انجام شد، نشان داد افرادی که دچار افسردگی هستند معادل نیمی از سطح سرمی و دریافت غذایی روی افراد سالم را دارند و این اثبات می‌کند که روی می‌تواند در پیشگیری از افسردگی نقش داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: ویتامین C نیز می‌تواند آثار ضد افسردگی داشته باشد. افرادی که دریافت ناکافی و ناچیز از ویتامین C دارند، افرادی که در معرض آلودگی محیط زیست هستند، سیگاری‌ها و یا کسانی که با افراد سیگاری ارتباط دارند، سطح ویتامین C در خونشان پایین است و احتمال ابتلا به افسردگی در آنها بیشتر است.

وی افزود: ویتامین C در مرکبات و گوجه‌فرنگی وجود دارد. البته غنی‌ترین ماده از نظر ویتامین C انواع فلفل، جعفری و کلم بروکلی است. باید به این نکته نیز توجه داشت که آبلیمو نمی‌تواند منبع خوبی از ویتامین C باشد و باید حتماً از لیموی تازه استفاده شود.

این متخصص تغذیه گفت: عنصر آهن نیز می‌تواند در افسردگی دخیل باشد. خانم‌های کم خون یا بانوانی که دچار فقر آهن هستند علائم شبه افسردگی، خمودی و خستگی دارند. لازم است این افراد علاوه بر مکمل‌های آهن از غذاهای غنی از آهن چون گوشت، حبوبات و برخی سبزی‌ها استفاده کنند. اسفناج نوعی سبزی است که آهن بالایی دارد ولی جذب آن کم است، برای افزایش جذب آهن اسفناج باید از مواد افزاینده جذب آهن مانند ویتامین C استفاده کرد. ماست و اسفناج می‌تواند در جذب آهن تاثیر زیادی داشته باشد. همچنین خانم‌ها در سنین باروری باید روزانه از گوشت قرمز استفاده کنند.

وی ادامه داد: ویتامین B6 یا پیریدوکسین در کاهش افسردگی به ویژه در زنانی که از قرص ضدبارداری استفاده کرده‌اند یا افسردگی دوران بارداری دارند بسیار موثر است. منابع ویتامین B6 نیز گوشت و جگر است.

امانی گفت: در کنار این غذاها استفاده از غذاهای کربوهیدرات نشاسته‌ای و کاکائوی تلخ یا تیره اثر ضدافسردگی زیادی دارد که دلیل تمایل خانم‌ها به مصرف کاکائو نیز اثر خوشایند آن پس از مصرف است.

وی افزود: غنی‌ترین منبع روی صدف است که در تغذیه ما جایی ندارد و پس از آن گوشت‌ها و مغزها و آجیل می‌توانند منابع مناسبی باشند.