

نقش تغذیه در کاهش علائم افسردگی

گروهی از متخصصان علوم پزشکی استرالیا اولین مطالعه بالینی جهان را با هدف ارزیابی تاثیر تغذیه مناسب در بهبود افراد مبتلا به افسردگی حاد آغاز کرده‌اند.



گروهی از متخصصان علوم پزشکی استرالیا اولین مطالعه بالینی جهان را با هدف ارزیابی تاثیر تغذیه مناسب در بهبود افراد مبتلا به افسردگی حاد آغاز کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، دکتر فلیس جاکا از کارشناسان اصلی این گروه تخصصی اعلام کرد: در این مطالعه به شکل خاص تاثیر رژیم غذایی مدیترانه و رژیم غذایی گوشت قرمز روی شدت و ضعف علائم افسردگی بررسی خواهد شد.

جاکا تاکید کرد: بر اساس اطلاعات قبلی به نظر می‌رسد که کیفیت نوع رژیم غذایی با خطر بروز علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است.

به گزارش سیدنی مورنینگ هرالد، وی افزود: اما در این مرحله سوال متفاوتی وجود دارد. سوال این است آیا فردی که هم اکنون به افسردگی مبتلا است می‌تواند با انتخاب یک رژیم غذایی مناسب و بهبود شرایط تغذیه‌ای به بهبود حال خود کمک کند. به بیان دیگر آیا با تغییر در رژیم غذایی می‌توان به کاهش و تسکین علائم افسردگی کمک کرد.

متخصصان دانشگاه دیکین، بیمارستان سنت وینسنت و انستیتو سلامت بارون برای انجام این آزمایشات 200 داوطلب را از «ملبورن؛ و «جی لانگ؛ انتخاب کرده‌اند.

جاکا اظهار داشت: رژیم غذایی مدیترانه‌ای یک الگوی بسیار سالم و سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها، ماهی و غلات سبوس‌دار است اما بررسی‌های ما نشان داده است که گوشت قرمز نیز ممکن است در این زمینه حائز اهمیت باشد.