

## برای دوری از افسردگی گوجه فرنگی مصرف کنید

نتایج یک تحقیق نشان می دهد که مصرف گوجه فرنگی چند بار در هفته احتمال رنج بردن از افسردگی را کاهش می دهد.



نتایج یک تحقیق نشان می دهد که مصرف گوجه فرنگی چند بار در هفته احتمال رنج بردن از افسردگی را کاهش می دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان با تحلیل اطلاعات سلامت روانی و عاداتهای غذایی یک هزار نفر از مردان و زنان 70 سال و بالای آن به این نتیجه رسیدند که خوردن گوجه فرنگی از دو تا شش بار در هفته تا 46 درصد احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش می دهد.

نتایج این تحقیقات در مقایسه با افرادی قرار گرفته که در هفته فقط یک بار گوجه فرنگی را در رژیم غذایی خود جای می دهند.

نتایج این تحقیق نشان می دهد که سایر میوه ها و سبزیجات از چنین مزیتی برخوردار نیستند.

به نظر می رسد که خوردن غذاهای سالم چون کلم، هویج، پیاز، کدو هیچ تأثیری در سلامت روانشناختی ندارد و یا تأثیر آنها بسیار اندک است.

بالای 20 درصد از افراد در مقاطعی از زندگی خود از افسردگی رنج می برند این میزان زنان را دوبرابر مردان بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد.

سالخوردگان بیشتر در معرض خطر افسردگی قرار دارند، چرا که وضعیت سلامتی جسمانی آنها وخیم تر می شود، برای از دست دادن عزیزان خود غم بیشتری احساس می کنند و از سوی دیگر احساس تنهایی با آنها همراه است.

گوجه فرنگی منبع غنی آنتی اکسیدان است که می تواند انسان را در مقابل برخی از بیماری ها محافظت کند.

گوجه فرنگی همچنین منبع خوبی برای لیکوپن است، آنتی اکسیدانی که رنگ قرمز را به گوجه فرنگی می بخشد و به کاهش خطر سرطان پروستات و حملات قلبی کمک می کند.

گفته می شود که برخی از کشورهای مدیترانه ای بیشترین مصرف گوجه فرنگی را دارند.

یگ گروه از محققان چین و ژاپن به ریاست دکتر کایجان نیو از دانشگاه پزشکی تیان جین در چین با حذف بررسی گزارشهای مقدماتی درباره این موضوع که آیا لیکوپن با کاهش استرس نیز در ارتقای سلامت روانی و هم جسمانی تأثیرگذار است یا به سلولهای سالم مغز صدمه وارد می کند، را مورد بحث و بررسی قرار دادند.

نتایج این تحقیق در مجله "اختلالات عاطفی" منتشر شده و نشان می دهد که خوردن گوجه فرنگی دو تا شش بار در هفته احتمال ابتلا به افسردگی را نسبت به افرادی که کمتر از یک بار در هفته گوجه فرنگی مصرف می کنند تا 46 درصد کاهش می دهد.

مصرف گوجه فرنگی به صورت روزانه خطر ابتلا به استرس را تا 52 درصد کاهش می دهد.

محققان اظهار داشته اند که هنوز کاملا مطمئن نیستند که آیا لیکوپن موجود در گوجه فرنگی ها به طور مستقیم روی مغز تأثیر می گذارد یا آیا صرفا این ماده مغز را در مقابل افسردگی محافظت می کند.