

بد غذا خوردن افسردگی می آورد

تغذیه تاثیر زیادی روی سلامت جسمی و روحی ما دارد. تحقیقات اخیر مشخص کرده است مصرف چربی‌های ترانس و اشباع نه تنها می‌توانند عامل ابتلا به ناراحتی‌های قلبی باشند بلکه خطر ابتلا به افسردگی را هم بالا می‌برند.



سلامت نیوز: تغذیه تاثیر زیادی روی سلامت جسمی و روحی ما دارد. تحقیقات اخیر مشخص کرده است مصرف چربی‌های ترانس و اشباع نه تنها می‌توانند عامل ابتلا به ناراحتی‌های قلبی باشند بلکه خطر ابتلا به افسردگی را هم بالا می‌برند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران اسپانیایی روی عادات غذایی 12 هزار و 59 فرد دانشگاهی نشان داده است افرادی که چربی‌های ترانس زیاد مصرف می‌کنند 50 درصد بیش از سایرین در معرض افسردگی قرار دارند. برخلاف آنها افرادی که اهل مصرف چربی‌های یک طرفیتی غیراشباع هستند کمتر از سایرین به افسردگی دچار می‌شوند.

متخصصان می‌گویند که داشتن یک رژیم سالم غذایی نه تنها خطر ابتلا به ناراحتی‌های قلبی و انواع سرطان‌ها را پایین می‌آورد بلکه سلامت روان را هم تضمین می‌کند.

مثلا داشتن رژیم مدیترانه‌ای که در آن سبزیجات و ماهی‌ها و روغن‌های گیاهی بسیار زیاد استفاده می‌شود، مانع از بروز افسردگی می‌شود برخلاف آن رژیم‌های غربی احتمال افسردگی را بالا می‌برند. جالب است بدانید که هر چه قدر یک فرد بیشتر از چربی‌های ترانس استفاده کند به همان میزان با احتمال بیشتری تحت تاثیر 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 50 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 150 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.