

## میوه‌ای که قادر است افسردگی شما را درمان کند

نتایج بررسی جدید حاکی از آن است که مصرف تنها دو گوجه فرنگی در طول هفته باعث کاهش علائم افسردگی می‌شود.



نتایج بررسی جدید حاکی از آن است که مصرف تنها دو گوجه فرنگی در طول هفته باعث کاهش علائم افسردگی می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سینا نیوز؛ بر اساس این بررسی که از جمع‌آوری نتایج حاصل از مطالعات انجام شده بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۹ بدست آمده، مشخص شده است که افرادی که گوجه فرنگی را هفته‌ای تنها دو بار مصرف می‌نمایند ۴۶ درصد کمتر از دیگران به افسردگی دچار می‌شوند.

این بررسی عادات غذایی این افراد را مورد مطالعه قرار داده بود، همچنین در نتیجه این تحقیق مشخص شده بود که افراد مبتلا به افسردگی نیز پس گنجاندن گوجه فرنگی در رژیم غذایی خود، به میزان ۸۳ درصد در علائم این بیماری بهبود مشاهده کرده بودند.

پیش از این گزارشی در خصوص هیچیک از میوه‌ها با چنین قدرتی از تاثیر بدست نیامده بود.

بررسی‌های پیشین نشان داده بودند که ترکیبات و مواد موجود در گوجه فرنگی رسیده، گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و تقریباً تمام آمینواسیدهای اصلی به استثنای تریتوفان است.

همچنین دانشمندان معتقدند مصرف غذاهایی همچون کلم، همپ، پیاز و کدو نیز بر سلامت روانی افراد موثر است منتها تاثیر هیچ یک به اندازه مصرف گوجه فرنگی نیست.

دکتر &#171;لائورا پینگوتن» محقق موسسه علوم گیاهی سیاتل می‌گوید: &#171;گوجه فرنگی سرشار از ویتامین است، همین باعث کاهش ۵۳ درصدی احساس اضطراب در افراد می‌شود.»