

## نمک، افسردگی را درمان می‌کند

نتایج تحقیقات حاکیست؛ مصرف نمک کافی در درمان افسردگی نقش موثری دارد...



نتایج تحقیقات حاکیست؛ مصرف نمک کافی در درمان افسردگی نقش موثری دارد.

محققان دانشگاه یووا طبق تحقیقاتی که انجام داده‌اند، دریافته‌اند: نمک به طور طبیعی خلق را بهبود می‌بخشد و مصرف مقدار متناسب آن می‌تواند برای بهبود روحیه مفید باشد؛ چرا که مواد موجود در نمک می‌تواند به عنوان یک ماده طبیعی ضد افسردگی عمل کند.

از آنجایی که داروهای ضد افسردگی موجود دارای عوارض نسبتاً بالایی هستند، بنابراین با گنجاندن نمک می‌توان به بیماران افسرده با عوارض کمتر کمک کرد.

البته لازم به ذکر است؛ مصرف زیاد نمک، باعث افزایش فشار خون شده و بسیار خطرناک است. پس تنها با اضافه کردن اندکی نمک به مواد غذایی روزانه و کنترل مرتب فشار خون می‌توان افسردگی را درمان کرد. همچنین ید موجود در نمک بیماری‌های تیروئید را کاهش می‌دهد.