

غذاهای فرآوری شده یکی از عوامل افسردگی

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که غذای فرآوری شده مصرف می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند

...



نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که غذای فرآوری شده مصرف می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند . به گزارش بی‌بی‌سی، مطالعات محققان دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد که افرادی که از غذای فرآوری شده تغذیه می‌کنند بیشتر از آن‌ها که سبزیجات و میوه‌های تازه و ماهی مصرف می‌کنند در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. نتایج این مطالعات که در ژورنال روانپزشکی بریتانیا منتشر شده‌است، داده‌های رژیم غذایی 3500 نفر و میزان ابتلای آن‌ها به افسردگی در 5 سال بعد را با هم مقایسه می‌کند. محققان این 3500 نفر را به دو دسته تقسیم کردند. یک دسته آن‌های که غذاهایی نظیر سبزیجات و میوه‌ها مصرف می‌کنند و آن‌هایی که رژیم غذایی‌شان پر از مواد فرآوری شده از جمله دسرهای شیرین، غذاهای سرخ شده، گوشت فرآوری شده، غلات فرآوری شده و لبنیات پرچرب است. آن‌ها با در نظر گرفتن عواملی نظیر جنیست، سن، سطح تحصیلات، فعالیت بدنی، استعمال دخانیات و بیماری‌های مزمن به تفاوت‌های عمده‌ای در میزان ابتلای این دو گروه به افسردگی دست یافتند. به این ترتیب گروه اول 26 درصد کمتر دچار به بیماری افسردگی شدند و در مقابل گروه دوم 58 درصد بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری بودند. از طرفی، این گمان در بین پزشکان وجود دارد که افرادی که به افسردگی مبتلا هستند غذاهای سالم کمتری در رژیم غذایی خود دارند. البته این مطلب رابطه‌ای با نتایج مطالعات تیم کالج لندن ندارد چرا که در مورد افراد شرکت کننده در مطالعه، هیچ رابطه‌ای بین رژیم آن‌ها و افسردگی‌های پیشین آن‌ها وجود نداشت. مولف این تحقیق، دکتر آرچانا سینگ اشاره می‌کند که یک عامل دیگری که می‌تواند نتایج تحقیقات تیمش را توجیه کند، نحوه زندگی این افراد است. هنوز رابطه دقیق رژیم غذایی با افسردگی معلوم نیست ولی دانشمندان معتقدند که رابطه احتمالی بین التهاب ایجاد شده توسط این غذاها و افسردگی وجود دارد.