

تاثیر منفی مصرف شکلات بر سلامت روان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: مصرف شکلات تاثیر منفی بر سلامت روان دارد و خیلی از افراد با خوردن یک تکه شکلات دچار تنش‌های عصبی می‌شوند.

تاثیر منفی مصرف شکلات بر سلامت روان

سلامت نیوز : دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: مصرف شکلات تاثیر منفی بر سلامت روان دارد و خیلی از افراد با خوردن یک تکه شکلات دچار تنش‌های عصبی می‌شوند.

مرتضی صفوی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با تسنیم، درباره غذاهای ضد استرس اظهار داشت: غذاهایی مانند ماهی، جگر، قلوه و تخم مرغ شیر بادام زمین جوانه گندم و مرکبات در پیشگیری و رفع استرس بی تاثیر نیستند.

به گفته وی مصرف غلات به دلیل داشتن اسیدهای آمینه برای کاهش استرس مفید هستند. یک لیوان شیر گرم قبل از خواب می‌تواند آرامش بخش باشد و در مقابل مصرف شکلات تاثیر منفی بر سلامت روان دارد و خیلی از افراد با خوردن یک تکه شکلات دچار تنش‌های عصبی می‌شوند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: اساساً تغذیه بسیار تاثیر گزار بر سلامت است، انسان می‌تواند چشم و گوش خود را ببند ولی نمی‌تواند غذا نخورد چون اساس زنده بودن انسان غذا خوردن است.

صفوی درباره افسردگی بیان داشت: افسردگی یکی از اختلالات خلقی و شایع ترین اختلالات روانی است و بر اساس گزارش‌های سازمان WHO از تمام مراجعات به مراکز مراقبت‌های بهداشتی به دلیل افسردگی است.

به گزارش تسنیم، فاکتورهای ایجاد کننده افسردگی را می‌توان به فاکتورهای بیولوژیکی، اجتماعی، ژنتیکی و روانی تقسیم کرد و یکی از عوامل مهم در بروز افسردگی نقش دارد کمبود موادمغذی مانند نیاسین، ویتامین E، فولات، امگا3، سلنیوم و ویتامین B12 است.

البته کمبودهای تغذیه ای در افراد افسرده بسیار شایع است که مصرف اسید فولیک و مواد غذایی حاوی این ریز مغذی نقش قابل توجهی را در پیشگیری و درمان این اختلالات خلقی ایفا می‌کند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه:تاثیر منفی مصرف شکلات بر سلامت روان:::