

خوردنی‌هایی که باعث افسردگی می‌شوند



اکثر افراد در روزهای تعطیل تمایل به پرخوری دارند و همچنین به دلیل مشغله‌های جانبی فرصت نمی‌کنند همیشه مواد خوراکی سالم را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

همشهری آنلایین: اکثر افراد در روزهای تعطیل تمایل به پرخوری دارند و همچنین به دلیل مشغله‌های جانبی فرصت نمی‌کنند همیشه مواد خوراکی سالم را در برنامه غذایی خود بگنجانند. به گزارش ایسنا، رژیم غذایی مضر و ناسالم علاوه بر آنکه می‌تواند چربی شکمی را افزایش دهد و موجب چاقی شود خطر ابتلا به افسردگی را نیز تشدید می‌کند.

از جمله مواد غذایی که عامل افسردگی هستند عبارتند از:

غلات فرآوری شده: ماکارونی از جمله مواد خوراکی است که به سرعت آماده می‌شود و برای مواقعی که فرد مشغله‌های زیادی دارد غذای مناسبی به حساب می‌آید اما ممکن است غذای خوبی برای هر شب نباشد. ماکارونی و برنج سفید از غذاهایی هستند که خاصیت التهاب‌آور دارند و مصرف زیاد آن با بروز افسردگی در زنان 50 تا 77 ساله مرتبط است.

در این مطالعه، پزشکان به بررسی عادات غذایی بیش از 40 هزار زن که در ابتدای مطالعه افسردگی نداشتند، پرداختند و دریافتند افرادی که به طور مرتب از غذاهایی با خاصیت التهاب‌آور مصرف می‌کنند بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند.

نوشابه‌ها: بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد نوشابه‌ها که بخشی از رژیم غذایی روزمره برای اغلب مردم شده‌اند به بروز افسردگی کمک می‌کنند.

فست‌فودها: افرادی که از فست‌فودها مصرف می‌کنند نسبت به افراد دیگر 51 درصد بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از لایوساینس، به گفته پزشکان مصرف مقدار اندکی از هر گونه مواد خوراکی خطرناک نیست اما افراط در مصرف هر یک از سه گروه اصلی مواد غذایی برای سلامت جسم و روان مضر است.