

14 علت تغذیه‌ای موثر در افسردگی

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است. بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشت، افسردگی از نظر باری که به جامعه تحمیل می‌کند، چهارمین رتبه را در بین بیماری‌ها داراست و شایع‌ترین علت ناتوانی نیز محسوب می‌شود.



افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است. بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشت، افسردگی از نظر باری که به جامعه تحمیل می‌کند، چهارمین رتبه را در بین بیماری‌ها داراست و شایع‌ترین علت ناتوانی نیز محسوب می‌شود. به گزارش سرویس «سلامت» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. از طرف دیگر، کسانی که دچار افسردگی هستند غالباً تغذیه نامناسبی دارند و بنابراین از این جهت در معرض خطر هستند. هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها، از جمله غذا در او از بین می‌رود و در نتیجه، تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود.

کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین‌ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات هستند، افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند و یا کسی که آنها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند را ندارند.

برخی از مهم‌ترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی عبارتند از:

- **کمبود برخی مواد مغذی:** کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شده یا حالت افسردگی فرد را تشدید کند. این مواد مفید شامل:

* اسیدهای چرب امگا3: کمبود این مواد در رژیم غذایی می‌تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب عبارتند از: غذاهای دریایی به ویژه ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ‌های غنی شده با امگا3، روغن کانولا، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز. بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

* اسید فولیک: سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی‌های برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم چربی، سیب‌زمینی، نان گندم کامل، آب پرتغال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

* ویتامین B12: سطوح بالاتر این ویتامین در خون افراد افسرده سبب می‌شود که این افراد به درمان پاسخ بهتری بدهند. منابع غذایی ویتامین B12 عبارتند از: جگر، شیر، ماهی، تخم‌مرغ، ماهی و گوشت.

* روی: این عنصر نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی دارد. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. گوشت، مرغ، ماهی، شیر و فرآورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

* آهن: کمبود آهن می‌تواند سبب بی‌حوصلگی شود و مکمل‌یاری با آهن باعث بهبود خلق می‌شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم‌مرغ، میوه‌های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد. آهن موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزی‌های سبز رنگ به مقدار کمتری جذب می‌شود.

* ویتامین B6: مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. این ویتامین به طور گسترده در غذاها وجود دارد. گوشت، غلات کامل به خصوص گندم، سبزی‌ها و مغزها حاوی این ویتامین هستند.

* ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی‌اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. از آنجایی که این ویتامین توسط گیاهان ساخته می‌شود، روغن‌های گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می‌شود.

* ویتامین C: غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می‌رسد در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است. سبزی‌ها و میوه‌ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن هستند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می‌رود. حتی در یخچال نیز بعد از 24 ساعت 45 درصد این ویتامین کاهش می‌یابد.

* منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می‌رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی صرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.

* سلنیوم: کمبود این ماده می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیوم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، کلیه، جگر، گوشت قرمز و ماکیان منابع عمده این ماده هستند.

* تریپتوفان: یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش‌ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است. احساس «خوب بودن» در فرد تقویت می‌شود. به نظر

می‌رسد برخی از کسانی که دچار افسردگی هستند، دارای کمبود سروتونین هستند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم‌مرغ، پنیر و برخی سبزی‌ها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات ورود تربیتوفان را به مغز افزایش می‌دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از: غلات، حبوبات، سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، لبنیات و میوه‌ها.

الگوی غذایی:

مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل (سبوس‌دار)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغن‌های حیوانی، الگوی غذایی مناسب‌تری برای پیشگیری و درمان افسردگی است.

چاقی:

افراد چاق به علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. از سوی دیگر افسردگی نیز می‌تواند فرد را مستعد چاقی کند. بنابراین در افراد افسرده باید مراقب چاقی بود و افراد چاق را تشویق به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پرکالری کرد.

برخی مواد غذایی:

چای سبز: شیوع افسردگی در افرادی که به طور مرتب چای سبز مصرف می‌کنند کمتر است.

ماهی: شیوع افسردگی در کشورهایی که مصرف سرانه ماهی در آنها بالاست، کمتر است.

روغن زیتون: این روغن دارای ماده موثری است که اثرات ضد افسردگی دارد.

چربی‌های ضروری: یکی از روش‌های کمک به روحیه فرد، خوردن چربی به مقدار کافی و نه زیاد است. برای این منظور باید انواع درست و مناسبی از چربی‌ها را انتخاب کرد. وجود چربی‌های اشباع نشده (غیرجامد) در رژیم غذایی هر فرد ضرورت دارد. قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین: افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می‌کنند. اما این اقدام می‌تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین، سیستم عصبی را تحریک می‌کند بنابراین مقدار زیاد آن می‌تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق جلوگیری می‌کند. تحریک بیش از حد سیستم عصبی می‌تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب شود. اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می‌کنند و این امر، بهبودی را دشوارتر می‌سازد.

پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل، دریافت مواد مغذی به اندازه کافی و داشتن وزن مناسب در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. پیروی از هرم غذایی، راهنمایی مناسبی برای انتخاب غذاهای سالم و متنوع است.