

کاهش افسردگی با خوردن پوست موز

محققان تایوانی متوجه شدند که عصاره پوست موز موجب کاهش افسردگی و محافظت از شبکیه چشم می‌شود.



محققان تایوانی متوجه شدند که عصاره پوست موز موجب کاهش افسردگی و محافظت از شبکیه چشم می‌شود.

این تحقیق که توسط دانشکده پزشکی «چانگ شان» (Chung Shan) در تای چونگ (Taichung) واقع در تایوان انجام شد نشان داد که پوست موز سرشار از «سروتونین» است. سروتونین یک ماده شیمیایی است که برای توازن حالت روحی بسیار مهم و حیاتی است.

تصور می‌شود که میزان کم سروتونین در مغز موجب ابتلا به افسردگی می‌شود.

این گروه همچنین متوجه شدند که عصاره پوست موز با بازسازی سلول‌های شبکیه، از این ناحیه در برابر آسیب ناشی از نور محافظت می‌کند.

محققان معتقدند که مصرف پوست موز از طریق مصرف آب ناشی از جوشاندن پوست موز و یا انداختن پوست موز در آب میوه‌گیری و نوشیدن آب آن به کاهش افسردگی کمک می‌کند.

محققان ضمن توصیه مصرف روزانه یک عدد موز کامل اعلام کردند: با ادامه مصرف روزی یک عدد موز به مدت یک ماه می‌توان اثرات کاهش هر گونه ناراحتی ناشی از افسردگی را مشاهده کرد.

محققان به افراد شاغل نیز توصیه می‌کنند که هر روز یک عدد موز با خود سر کار ببرند و در مواقع تنش و یا هر نوع فکر یا موضوع ناراحت کننده‌ای، برای مدت ۵ دقیقه استراحت کرده و یک عدد موز بخورند.

منبع: ایرنا