

درمان افسردگی با مصرف ماهی

دانشمندان چینی می گویند افرادی که از افسردگی رنج می برند باید جهت تقویت و بهبود وضعیت روحی و روانی خود ماهی و غذاهای دریایی مصرف کنند .



دانشمندان چینی می گویند افرادی که از افسردگی رنج می برند باید جهت تقویت و بهبود وضعیت روحی و روانی خود ماهی و غذاهای دریایی مصرف کنند .
به گزارش پایگاه خبری شبکه العالم، نشریه "The Journal of Epidemiology and Community Health" نوشت: 26 پژوهش انجام شده از 150200 نفر در سالهای 2001 تا 2014 نشان می دهد افرادی که ماهی مصرف کرده اند 17 درصد کمتر از افرادی که غذاهای دریایی نمی خورند، در معرض افسردگی قرار گرفته اند.
دانشمندان می گویند ماهی دارای اسیدهای چرب امگا 3 است که بر فعالیت انتقال دهنده های عصبی سرتونین و دوپامین که مسؤول بهبود وضعیت روانی افراد و ایجاد احساس خوب است، تاثیر مثبتی دارد.