

کمبود این مواد مغذی افسرده‌تان می‌کند



در این مطلب شما را با چند کمبود ماده‌ی مغذی آشنا می‌کنیم که امکان افسرده شدن را بالا می‌برند و احتمال دارد که بی‌دلیل و خیلی زود سرما بخورید و یا در معرض عفونت قرار بگیرید. لطفاً با ما همراه باشید.

همشهری آنلاین: در این مطلب شما را با چند کمبود ماده‌ی مغذی آشنا می‌کنیم که امکان افسرده شدن را بالا می‌برند و احتمال دارد که بی‌دلیل و خیلی زود سرما بخورید و یا در معرض عفونت قرار بگیرید. لطفاً با ما همراه باشید.

آیا مدتی است که دل و دماغ ندارید؟ در این صورت احتمال دارد که بی‌دلیل و خیلی زود سرما بخورید و یا در معرض عفونت قرار بگیرید. ممکن است در معرض کمبود مواد مغذی باشید که این وضعیت شما را خسته، بی‌طاقت و کم حوصله می‌کند و حالت تهوع به شما دست می‌دهد. خبر خوب اینکه با کمی تلاش می‌توانید این کمبودها را جبران کنید. می‌توانید با پزشکی مشورت کرده و آزمایش خون بدهید. بعد از مشخص شدن کمبودهای احتمالی برای مقابله با آن‌ها اقدام کنید. در این مطلب شما را با چند کمبود آشنا می‌کنیم که امکان افسرده شدن را بالا می‌برند. لطفاً با ما همراه باشید.

کمبود این مواد مغذی افسرده‌تان می‌کند

اسیدهای چرب امگا 3

احتمالاً در خصوص اسیدهای چرب امگا 3 زیاد شنیده‌اید. این ترکیبات مغذی برای کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک زیادی می‌کنند؛ اما اثرات این اسیدهای چرب به همین جا ختم نمی‌شود. امگا 3ها نقش مهمی در عملکرد مغز و به خصوص بهبود حافظه و خوش خلقی دارند. در واقع کمبود این مواد مغذی شما را افسرده و غمگین خواهد کرد. برای تأمین این ماده‌ی مغذی بهتر است موادی مانند تخم کتان، روغن ماهی و گردوی بیشتری به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کنید. ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد و تن نیز سرشار از این اسیدهای چرب هستند. همچنین می‌توانید به سراغ مصرف مکمل‌های امگا 3 بروید.

ویتامین D

احتمال بروز کمبود ویتامین D در فصل زمستان بیشتر است چون این ویتامین از خورشید دریافت می‌شود. البته کمبود این ویتامین در فصل‌های دیگر نیز رایج است. اما در زمستان به دلیل سرمای هوا، کاهش نور خورشید و پناه گرفتن ما در محیط‌های بسته به این مشکل دامن می‌زند.

در هر صورت کمبود این ویتامین باعث بروز افسردگی می‌شود. برای مقابله با این مشکل به طور مرتب از منزل خارج شوید و در نور خورشید قدم بزنید. به عقیده‌ی محققان نیاز روزانه به این ویتامین بین 5000 تا 10000 واحد بین المللی است. می‌توانید از مکمل‌های ویتامین D نیز استفاده کنید.

کمبود آهن خود را به صورت آئمی نشان می‌دهد که بیان کننده تعداد ناکافی گلبول‌های قرمز است. کمبود آهن باعث بروز افسردگی، خستگی، تحریک پذیری و گیجی می‌شود.

منیزیم

کمبود منیزیم نیز یکی از کمبودهای رایجی است که به افسردگی منجر می‌شود. اگر دچار این کمبود شده‌اید مکمل مصرف کنید.

توصیه می‌کنیم مصرف مواد غذایی سرشار از این ماده‌ی مغذی مانند سبزی‌جات سبز و لوبیاه‌ها و جلیبک‌ها را افزایش دهید. توجه داشته باشید که مصرف الکل، نمک، قهوه، قند یا نوشابه‌ی زیاد باعث کاهش ذخایر منیزیم بدن شده و افسرده‌تان می‌کند. استرس نیز تأثیر زیادی در میزان این ماده‌ی معدنی دارد.

ویتامین B

دلایل زیادی برای جذب هر چه بیشتری ویتامین B از طریق تغذیه وجود دارد. بهتر است بدانید که این ویتامین از بروز سکتی مغزی پیشگیری می‌کند. علاوه بر این ویتامین B باعث سلامت بیشتر پوست و ناخن‌ها می‌شود و ظاهری جوان‌تر و شاداب‌تر به شما می‌بخشد. اما کمبود این ویتامین اثرات جدی دارد. در واقع محققان مایوکلینیک بر این عقیده هستند که کمبود این ویتامین با بروز اختلالاتی در سلامت روحی افراد در ارتباط است. به گفته‌ی این محققان حدود یک چهارم زنانی که دچار افسردگی شدید هستند از کمبود جدی ویتامین B12 رنج می‌برند.

اسید فولیک

اسید فولیک که در سبزیجات برگ سبزدار، لوبیاهای، مرکبات و حبوبات وجود دارد یک ماده ی مغذی لازم برای بدن است. متخصصان آمریکایی بر این عقیده هستند مصرف حدود 400 میلی‌گرم در روز اسید فولیک باعث پیشگیری از مشکلات بارداری، بیماری‌های خونی و حتی سرطان می‌شود. کمبود این ویتامین جدی است. چون باعث بروز ناهنجاری در تولد و افزایش خطر سرطان می‌شود و به سلامت روحی ضربه می‌زند.

اسید آمینه‌ها

اسید آمینه‌ها برای ساخت پروتئین‌ها شناخته شده‌اند و نقش مؤثری در عملکرد خوب عضلات و مغز دارند. اسید آمینه‌ها به میزان زیاد و متنوعی در مواد غذایی مفیدی مانند گوشت گاو، تخم مرغ، ماهی، لوبیاهای، مغزها و دانه‌های روغنی وجود دارند. اثرات منفی کمبود اسید آمینه‌ها در برنامه‌ی غذایی جدی است. متخصصان حوزه‌ی سلامت بر این باور هستند که کمبود این ترکیبات باعث احساس بیحالی، منگی و حتی افسردگی‌های جدی می‌شود.

آهن

خانم‌های زیادی عوارض کمبود آهن را تجربه می‌کنند چون این مشکل حدود 20 درصد خانم‌ها و تا 50 درصد خانم‌های باردار را تهدید می‌کند. کمبود آهن خود را به صورت آنمی نشان می‌دهد که بیان کننده تعداد ناکافی گلبول‌های قرمز است. کمبود آهن باعث بروز افسردگی، خستگی، تحریک پذیری و گیجی می‌شود. برای افزایش جذب این ماده‌ی معدنی بهتر است مصرف گوشت، ماهی و مرغ را افزایش دهید. همچنین به فکر مصرف تخمه کدو باشید که سرشار از آهن است.

روی

برای بدن انسان روی از اهمیت زیادی برخوردار است. به عقیده‌ی محققان دانشگاه اورگن، روی یا همان زینک توسط بیش از 300 آنزیم استفاده می‌شود. در نتیجه تأثیر زیادی در سلامت دستگاه گوارش و تجزیه مواد مغذی موجود در مواد غذایی دارد. زینک همچنین مانع از آلرژی‌های غذایی می‌شود و در تحریک سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب‌ها نقش دارد. به همین دلیل کمبود آن مشکل‌زا می‌شود. افرادی که از کمبود این ماده رنج می‌برند بیشتر در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرند. آقاپان و خانم‌ها به ترتیب به روزانه 11 و 8 میلی گرم زینک نیاز دارند.

ید

ید موجود در نمک‌های یددار، جلبک‌ها، میگو و غیره نقش مهمی در تغذیه‌ی ما دارد. کمبود این ماده مشکلات زیادی از جمله خستگی، افسردگی، انواع بیماری‌ها و حتی آشفتگی ذهنی به بار می‌آورد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کمبود ید می‌تواند باعث تأخیر در رشد و بروز افسردگی شود. اگر اهل مصرف مواد غذایی حاوی ید نیستید به سراغ مکمل‌ها بروید. به عقیده‌ی متخصصان بدن ما به روزانه 150 میکروگرم ید نیاز دارد.

سلنیوم

سلنیوم با تبدیل هورمون T4 تیروئید به هورمون T3 نقش مهمی در بهبود عملکرد این غده دارد. کمبود این ماده باعث بروز احساس خستگی، منگی و سرگیجه می‌شود. توصیه می‌شود مصرف مواد غذایی سرشار از سلنیوم به خصوص گردوی برزیلی را اگر در دسترس‌تان قرار دارد، در الویت قرار دهید و در صورت نیاز مکمل 55 میکروگرمی دریافت کنید. هر 30 گرم گردوی برزیلی حدود 544 میکروگرم سلنیوم دارد.

منبع: تبیان

