

از مصرف روزانه میوه ها غافل نباشید!

میوه های ضد افسردگی

بدون شک میوه و سبزی یکی از اساسی ترین بخش های سبد غذایی است، خوراکی هایی که اگر به اندازه و درست مصرف شوند می توانند مانع از بروز بسیاری از بیماری ها شوند. مصرف میوه ها و سبزیجات نیز می تواند در درمان افسردگی و حتی پیشگیری از بروز افسردگی موثر باشد. در نظر گرفتن مقداری معادل دو فنجان میوه و سبزی در برنامه غذایی می تواند تا حد بسیاری شادابی و نشاط را به شما منتقل کند؛ بنابراین اگر می خواهید حالی خوش تر، انگیزه و شوری بیشتر برای زندگی داشته باشید و به سرعت در برابر مشکلات دچار افسردگی نشوید، مصرف میوه و سبزیجات را جدی بگیرید؛ راهی ساده و کم هزینه با اثربخشی تضمینی!

مطالعات پژوهشگران دانشگاه سیدنی در استرالیا نشان داده اند مصرف متعادل میوه و سبزیجات در روز با میزان کاهش استرس روانی ارتباط دارد. کارشناسان مصرف ۵ وعده میوه در روز را برای سلامت بدن مفید می دانند و با مصرف ۱۰ وعده میوه و سبزی در طول روز فرد از روحیه و خلق و خوی مثبتی بهره مند خواهد شد.

میوه های مفید در پیشگیری و کنترل افسردگی:

- موز، بمب ضد افسردگی! یکی از میوه های پر خاصیت که طبیعت در اختیار ما قرار داده موز است که با وجود دارا بودن مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی می تواند در درمان و پیشگیری از بروز بیماری های مختلفی موثر باشد. موز دارای ویتامین ها و املاح شگفت انگیزی است که از نظر علمی معلوم شده است می تواند افسردگی، بیماری های قلبی، دردهای قاعدگی، گرفتگی عضلات پا و دریافت انرژی را بهبود دهد. بی دلیل نیست زمانی که موز به صورت افقی گرفته می شود به شکل یک لبخند بزرگ در می آید. طبیعت درمانگران، موز را یک منبع غنی فسفر، پتاسیم می دانند. موز سرشار از ویتامین های A، B، C، E، آهن، کلسیم و روی بوده و علاوه بر اینها سرشار از منیزیم است که یک عنصر ضد خستگی فوق العاده محسوب می شود. همچنین باید بدانید که موز سرشار از تریپتوفان است. رای همین توصیه می شود زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می کنید موز بخورید. به طوری که تحقیقات و آزمایش های انجمن ملی سلامت روانی امریکا نیز نشان می دهد، بسیاری از افرادی که دچار

افسردگی بودند، پس از خوردن یک موز احساس خیلی بهتری پیدا کردند دلیل این امر آن است که موز حاوی تریپتوفان، نوعی ویتامین است که بدن آن را به سروتونین تبدیل می کند. سروتونین نیز به نوبه خود، باعث آرامش و احساس خوشی بیشتر در انسان می گردد. بر اساس تحقیقات مشخص شده است که کمبود سروتونین در بدن باعث افسردگی می شود. پوست موز، علائم افسردگی را کاهش می دهد. تحقیقات محققان علوم پزشکی دانشگاه چانگ شان تایوان به تازگی نشان می دهد غیر از خود موز مصرف پوست موز، عصاره یا جوشاندن آن و نوشیدن آب آن و یا با قراردادن آن در آب میوه گیری و نوشیدن آب آن می تواند به کاهش افسردگی کمک کند. اگر شاغل هستید، هر روز یک عدد موز با خودتان سر کار ببرید. هر موقع استرس داشتید یا هر نوع فکر یا موضوع ناراحت کننده ای سراغ تان آمد، برای مدت ۵ دقیقه استراحت کنید و یک عدد موز بخورید. خواهید دید که استراحت و تغذیه، افسردگی شما را کم می کند.

- مصرف سیب را فراموش نکنید. سیب میوه ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است. این میوه یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود. یکی از خوش مزه ترین و در عین حال در دسترس ترین میوه ها در دنیا، سیب می باشد. سیب یکی از محبوب ترین میوه ها است و این اتفاق خوبی است. طبق آمار موسسه سلامت ایالات متحده آمریکا، سیب سرخ یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای میانسالان می باشد. افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن بروز بیماری های متعددی مانند افسردگی، استرس و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نمایند. خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده آل است. برای دستیابی به بیش از اندازه فواید سیب، از مصرف پوست آن غافل نشوید! برای خوش طعم کردن غذا می توان از آب سیب استفاده کرد. می توان سیب را به تنهایی به عنوان میوه ای مفید یا در سالاد میوه مصرف کرد. همچنین می توان سیب را به صورت پخته، خرد شده، له شده، منجمد و حتی خشک شده مصرف کرد.

- وقتی پرتقال افسردگی را شکست می دهد! یکی از خواص نه چندان ناشناخته پرتقال، تاثیرات ضد افسردگی است. که البته دیگر مرکبات نیز چنین خواصی دارند. مصرف این میوه و همچنین قرار گرفتن در معرض بوی طبیعی آن اثرات مثبتی بر حالات افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و پرخاشگری دارد. پرتقال سرشار از سرزندگی و شادی است و باید حتما در برنامه غذایی گنجانده شود. روغن پرتقال، باعث بهبود خلق و خو شده و برای درمان استرس و اضطراب و افسردگی مفید می باشد. برای رفع

اضطراب و افسردگی به صورت طبیعی، می‌توانید از روغن پوست پرتقال استفاده کنید. برای این منظور می‌توانید روغن پوست پرتقال را بر روی پیشانی و یا در قسمت گیجگاهی ماساژ دهید. شما می‌توانید پرتقال را هم به صورت میوه و هم به صورت آب میوه میل کنید و از خواص درمانی آن بهره مند شوید.

- کیوی بخورید. کیوی بمبی علیه استرس است! این میوه خوشمزه روی استرس و کمبود خواب انسان اثر می‌گذارد. هرکس می‌خواهد به این وضع دچار نشود باید در روز ۴ عدد کیوی بخورد. ۴ عدد کیوی را در طول روز تقسیم کنید. مثلاً صبح، ظهر، بعدازظهر و عصر. چون بدن انسان نمی‌تواند ویتامین C را ذخیره کند. خوردن یک کاسه کیوی، راه خوبی برای مبارزه با خلق و خوی بد و ناامیدی است. این میوه گرمسیری، سروتونین بالایی دارد که به تقویت حافظه، یادگیری و خلق و خو کمک می‌کند. خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار افسردگی است.

- نارنگی شما را از افسردگی دور می‌کند. میوه **نارنگی** میوه‌ای از نوع مرکبات است. مزه نارنگی از پرتقال قوی‌تر است، ترشی آن کمتر و شیرین‌تر است. نارنگی منبع خوبی از ویتامین و سرشار از ویتامین C است که آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن را تامین و از التهاب در بدن جلوگیری می‌کند. میوه نارنگی به علت داشتن مقدار کافی از ویتامین‌ها در حفظ سلامتی بدن نقش مهمی دارد. اشخاصی که مبتلابه افسردگی و ناراحتی عصبی می‌باشند با خوردن نارنگی می‌توانند با این بیماری‌ها مقابله نمایند. نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد ترکیبات موجود در نارنگی باعث کاهش التهاب، اضطراب، استرس و افسردگی می‌شود. جالب است بدانید که حتی رایحه این میوه نیز همانند دیگر مرکبات، می‌تواند به بهبود خلق و خوی افراد کمک کند. مصرف نارنگی به تنظیم کردن ساعت خواب بدن کمک کرده و باعث آرامش افراد می‌شود.

- توت فرنگی بخورید. توت فرنگی میوه‌ای محبوب برای مردم دنیا است. میوه‌ای سرشار از ویتامین‌ها، مواد مغذی بود و خواص و فواید درمانی زیادی دارد و حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، فیبر (الیاف غذایی) و ویتامین می‌باشد. توت فرنگی دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می‌باشد. فولیک اسید موجود در توت فرنگی برای افسردگی می‌تواند مفید باشد. توت فرنگی حاوی فولیک اسید، الازیک اسید، ویتامین B5 و ویتامین B6 است. توت فرنگی را باید در ابتدای غذا خورد، زیرا اشتها آور می‌باشد. می‌توانید توت فرنگی را در نوشیدنی‌های خود مخلوط کنید، به سالادتان اضافه کنید و به شکل شیرینی یا سایر دسرها درست نمایید.

- لیمو ترش مصرف نمایید. نتایج بررسی‌های علمی از تأثیر لیموترش برای کاهش استرس و اضطراب حکایت دارند. اگر با بوییدن لیموترش احساس بهتری می‌کنید به این دلیل است که این ماده غذایی

خواص آرام‌بخشی دارد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد لیموترش باعث کاهش استرس می‌شود. محققان بر این عقیده هستند که این مرکبات چه به صورت میوه تازه یا حتی به صورت شمع‌های معطر باعث کاهش اضطراب و استرس می‌شود که روشی ۱۰۰ درصد طبیعی برای حفظ آرامش و خوش خلقی می‌شود. توصیه می‌شود هر بار که احساس افسردگی، استرس و اضطراب بر شما غلبه کرد کمی گریپ فروت بخورید و آب لیموترش بنوشید، این مرکبات معطر را بو کنید و یا اینکه عصاره‌های روغنی آن‌ها را در فضای خانه پخش کنید.

- مصرف انواع توت را امتحان نمایید. توت‌ها به واسطه داشتن انواع مختلف آنتی‌اکسیدان‌ها، در درمان افسردگی به شدت مؤثر واقع شدند.
- از مصرف زغال اخته غافل نشوید. زغال اخته دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس در بدن می‌شود. استرس، یکی از ویژگی‌های اصلی بیماری افسردگی است. خواص آنتی‌اکسیدانی این میوه همچنین از رشد سلول‌های جدید حمایت می‌کند و راهی برای درمان افسردگی است. هسته زغال اخته به درمان افسردگی، استرس، بی‌خوابی و سایر ناراحتی‌های عصبی کمک می‌کند. برای استفاده از هسته زغال اخته ابتدا هسته چند عدد میوه را جدا کنید و آن‌ها را به مدت ۴ الی ۶ ساعت در آب بخیسانید. سپس آن‌ها را در یک پارچه تمیز قرار دهید و بکوبید. در نهایت هسته‌های خرد شده را کاملاً آسیاب کنید. برای درمان ناراحتی‌های عصبی هر روز صبح و شب هنگام شام نصف قاشق سوپخوری از این پودر را به همراه مقداری آب مصرف کنید.
- انگور قرمز افسردگی را کاهش می‌دهد. طبق تحقیق جدیدی انگور قرمز می‌تواند به کاهش افسردگی کمک کند. مطالعه پزشکی که در دانشگاه کارولینای جنوبی انجام شد، نشان داد ماده طبیعی که در پوست انگور قرمز وجود دارد، می‌تواند از بروز التهاب و رفتارهای مرتبط با افسردگی در جوندگانی که در معرض استرس اجتماعی قرار داشتند، پیشگیری کند.
- خوردن طالبی را امتحان کنید. طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و افزایش آرامش و نشاط کمک می‌کند. مصرف طالبی را با پنیر امتحان کنید. پنیر یکی از منابع خوب ویتامین B2, B12 است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای می‌تواند استرس را کاهش و در مقابل، میزان نشاط و شادابی را افزایش دهد.
- خیار، بهترین دارو برای افسردگی! خیار سرشار از املاح منگنز، کربنات کلسیم، ویتامین‌های A, B, C است. این میوه با تمام میوه‌های دیگر یک تفاوت دارد که نارس آن گواراتر از رسیده آن است. البته میوه رسیده و کال آن هر دو مفید و دارای خواص مخصوص به خود هستند. ریختن چند قطره آب آن در بینی و بوئیدن آن جهت گرفتگی و بی‌حوصلگی و کم‌خوابی مفید است. اگر مقداری میخک را در آب

خيار خيسانده و پس از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با عسل بنوشيد كسالت را بر طرف مي كند. رنگ
چهره را باز مي كند و در شخص حالت طراوت به وجود مي آيد.
منابع مورداستفاده:

۱-تغذيه صحيح ،ضامن سلامتي،وحيد عرفاني ،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسيم

۲ جاده سبز زندگي،وحيد عرفاني ،چاپ اول،۱۳۸۹،انتشارات آسيم

3- 13Amazing Benefits of Apple, Organic Information Service, 2018
(<https://www.organicfacts.net>)

4- Apple Health Benefits and Risks You Didn't Know, Perri O. Blumberg,
Reader's Digest, TRUSTED MEDIA BRANDS, 2018,(
<https://www.rd.com>)

5-Benefits Of Kiwi Fruit: From A Powerhouse Of Antioxidants To
Inducing Sleep, Plavaneeta Borah, NDTV Convergence, 2020,(
<https://food.ndtv.com>)

6-Five benefits of orange juice, Daily monitor, 2018,
(<https://www.monitor.co.ug>)

7- -Foods That Help Fight Depression, WebMD, LLC, 2017

8- 11 Healing Health Benefits of Strawberries, Healthy Hints,
(<https://healthyhints.com>)

9- Health Benefits of Oranges, Diana Herrington, Care2, 2019,
(<https://www.care2.com>)

10-How a Healthy Diet Can Prevent Depression, Hupston, Natural
News.Com, 2009

- 11-10 Impressive Health Benefits of Apples, Kerri-Ann Jennings, Healthline Media, 2016, (<https://www.healthline.com>)
- 12-Orange Juice Nutrition Facts, Shereen Lehman, Very well fit, 2018, (<https://www.verywellfit.com>)
- 13- Stress and Your Diet, Diana Rodriguez , -2018 Ziff Davis, LLC, (<https://www.everydayhealth.com>)
- 14-Super eating, Ian Marber, the Food Doctor Limited, 2008
- 15-10 Surprising Benefits of Strawberry, Organic Information Services, 2018,(<https://www.organicfacts.net>)
- 16-15 Surprising Health Benefits of Apples That'll Have You Eating One (Or More) A Day, , Reader's Digest Magazine Canada Limited, 2018,(<http://www.besthealthmag.ca>)
- 17-The health benefits of strawberries, By Jo Lewin, BBC, 2014, (<https://www.bbcgoodfood.com>)
- 18-Top 10 Health Benefits of Strawberries, Top 10 Home Remedies, 2018, (<https://www.top10homeremedies.com>)
- 19-Ways to Beat Depression Naturally (Without Drugs!)
, Maria Rodale, HuffPost Wellness, 2020,(<https://www.huffpost.com>)
- 20-What foods are good for helping depression?, Healthline Media, 2020, (<https://www.medicalnewstoday.com>)
- 21- Crina Norris: You are what you eat, Ted Smart, 2007
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت
تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱
v.erfani@yahoo.com