

افسردگی کمتر با تغذیه سالم تر

داشتن تغذیه صحیح در پیشگیری از بروز افسردگی از اهمیت خاصی برخوردار است. چنانچه مبتلا به افسردگی هستید، چه به صورت خفیف و چه به صورت شدید باید مطمئن شوید که به اندازه کافی مواد مغذی مصرف می کنید. تغذیه صحیح باعث بهبود افسردگی و ارتقاء سلامت روحی و توانایی ذهنی می شود. پژوهشگران استرالیایی می گویند: رژیم غذایی و تغذیه مناسب نقش مهمی در افرادی که با افسردگی دارند.

برای این که مغز بتواند فعالیتی بهینه و باارزش داشته باشد، تقریباً به تمام مواد مغذی شناخته شده، نیازمند است. برخی از این مواد مغذی در انتقال اطلاعات از یک سلول عصبی به سلول عصبی دیگر و بعضی دیگر در تولید ترکیبات مهم مغزی یا فرآیندهای شیمیایی مغز نقش حیاتی ایفا می کنند. کمبود هر کدام از این مواد مغذی می تواند عملکرد طبیعی مغز را تغییر داده و منجر به افسردگی، اضطراب و دیگر اختلالات روانی شود.

به طور کلی واضح و روشن است که تغذیه، بر شناخت عواطف و رفتار انسان شدیداً تاثیر می گذارد. اثراتی که بیماری های ناشی از کمبود مواد غذایی بر روی عملکرد مغز می گذارد تنها نمایانگر بخش کوچکی از فهرست بلند ارتباطات بین تغذیه و ذهن است. بیشتر مبتلایان به افسردگی به طور نامرتب غذا می خورند. مصرف غذایی بیش از اندازه می تواند فرد را عصبی، تحریک پذیر، افسرده، خسته و دچار احساس ضعف نماید.

به طور یقین کمبود هر ماده مغذی عملاً در فعالیت های ذهنی و روانی ما (مشکل ایجاد می کند). اصلاح کمبود تغذیه ای می تواند در مقابله با این بیماری سودمند باشد. بیشتر مبتلایان به افسردگی،

به طور مرتب غذا می‌خورند. مصرف غذای بیش از اندازه می‌تواند فرد را عصبی، تحریک پذیر، خسته و دچار احساس ضعف نماید. تغذیه ناکافی، عملاً افسردگی را تشدید می‌کند.

تغذیه نامناسب علت اصلی بروز افسردگی نیست، اما ارتباطی بین نحوه تغذیه و روحیه فردی می‌تواند وجود داشته باشد. تغذیه ناکافی عملاً افسردگی را تشدید می‌کند. ثابت شده است که ایجاد تغییرات در برنامه غذایی افرادی که به افسردگی دچار بوده‌اند، بسیار سودمند بوده است. در درمان افسردگی باید به عوامل تغذیه‌ای توجه کرده و آنها را مورد بررسی قرار داد. ثابت شده است که ایجاد تغییرات در برنامه غذایی افرادی که به افسردگی دچار بوده‌اند، بسیار سودمند بوده است. کمبود ویتامین‌های C, B12, B6, B2, B1 به فراوانی در افراد مبتلا به اختلالات هیجانی دیده می‌شود.

برای تامین مواد مغذی مورد نیاز برای بهبود افسردگی، باید انواع گوناگونی از سبزی، میوه، سالاد، غلات سبوس دار (گندم، برنج، جو)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش) ماکارونی، گوشت قرمز، گوشت سفید (مرغ، ماهی، شترمرغ، بوقلمون) و نان (نان جو، نان سنگک)، را مصرف کرد. انگور، جوانه گندم، جوی دوسر، گندم، شیر و لبنیات کم چرب (ماست، دوغ، پنیر)، انواع توت، انجیر (خشک یا تازه)، آجیل (شور نباشد)، زنجبیل و ریحان نقش مهمی در بهبود افسردگی دارند. لازم است مواد قندی و نمک دار را کاهش دهید.

هر گونه تغییر در برنامه غذایی فرد مبتلا به افسردگی باید با مشورت پزشک و متخصص تغذیه انجام گیرد و این تغییرات بایستی در قالب یک برنامه درمانی جامع گنجانده شود.

توصیه های مهم:

- از میوه ها و سبزیجات هرگز غافل نشوید. میوه هاوسبزیجات منابع سرشارازویتامین ها، موادمعدنی، فیبر(الیاف گیاهی)، و دهها ماده شیمیایی دیگر هستند که بدن را در مقابل بیماری ها و آسیب ها محافظت می کنند. اسبزی ها، سرشار ازفولات می باشند؛ ماده ای که سلول های مغز برای عملکرد بهتر و مقاومت در برابر افسردگی به آن نیاز دارند. ثابت شده است که مصرف زیاد میوه ها و سبزیجات(۵ وعده یا بیشتر)بدن را در مقابل کهولت، افسردگی، سرطان، بیماری های قلبی و بیماری های شدیدتر محافظت می کند. خوردن میوه ها و سبزیجات، لوبیای سویا و ذرت برای بیماران افسردگی مفید است. مصرف سبزیجاتی که برگ های سبز دارندرا افزایش دهید. گیاه پزشکان مدت های طولانی، سالاد حاوی برگ های ریحان را به علت خاصیت ضدافسردگی آن، تجویز کرده اند.
- مصرف غذاهای چرب را کاهش دهید. ضروری است از مصرف موادغذایی حاوی چربی های اشباع شده(حیوانی) بپرهیزید. غذاهای سرخ کرده مانند همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده، مناسب نیست. از پروتئین ها، مصرف گوشت سفید(ماهی و مرغ) بیشتر توصیه می شود.
- یک کمی شکلات بخورید! شکلات سیاه سرشار از منیزیم است. منیزیم هم یک مادهی ضدخستگی بسیار قوی محسوب می شود. باید بدانید که این شکلات، نشاط آور است و افسردگی را از شما دور می کند. البته باید در انتخاب شکلات سیاه دقت کنید. هر چه میزان کاکائوی موجود در آن بیشتر باشد بهتر است، چون در این صورت چربی کمتری هم دارد.

- مصرف غذاهای حاوی B کمپلکس را از یاد نبرید. ویتامین های B کمپلکس برای تسکین افسردگی و نگرانی سودمند می باشند. کمبود ویتامین های B کمپلکس (به ویژه اسیدفولیک، ینامین، یناسین و B6) با افسردگی ارتباط دارد.
- با مصرف ویتامین B12 به پیشگیری از بروز افسردگی کمک نمایید. ویتامین B12 از بروز آسیب های عصبی جلوگیری می کند. کمبود ویتامین B12 در بدن باعث بروز رفتارهای روانی، جنون، افسردگی، کاهش قدرت حافظه، اضطراب، هذیان گویی، خواب آلودگی، خستگی بیش از اندازه و وضعیتی بیمار گونه روحی می شود. بیشتر مقادیر ویتامین B12 در مخمر آبجو، تخم مرغ، شاه ماهی، شیر و لبنیات، غذاهای دریایی، قلوه، جگر یافت می شود. ویتامین B12 در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد. ویتامین B12 در گیاهان دارویی مانند یونجه و گیاه رازک به چشم می خورد.
- با بیوتین آشتی نمایید! اگر بدن دچار کمبود شود، عوارضی مانند افسردگی، بی خوابی، دردهای عضلانی و تهوع به وجود می آید. بیوتین در گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی آب شور، سویا، زرده تخم مرغ پخته و غلات کامل یافت می شود.
- برای پیشگیری و کنترل افسردگی از اسید فولیک کمک بگیرید. اسیدفولیک، نوعی از ویتامین B است که ابتدا از برگ سبزیجات سبز استخراج شد، اسیدفولیک غذای مغز محسوب می شود. اسید فولیک به مقدار زیاد در بقولات موجود است. این ماده غذایی برای درمان افسردگی و نگرانی مفید است. برای همه دانشمندان مشخص است که فولیک اسیدی می تواند به عنوان یک داروی ضد افسردگی عمل کند. سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است؛ پژوهشگران دانشگاه مک گیل، شواهد جمع آوری شده را که نشان می دهد کمبود

اسیدفولیک می تواند افسردگی بیاورد بررسی کردند و پی بردند که برطرف کردن آن کمبود باعث بهبود افسردگی می شود. مواد غذایی زیر حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای اسید فولیک می باشد: جو، گوشت گاو، سبزی های سبز برگ دار، مرغ، پنیر، خرما، گوشت بره، حبوبات، انواع عدس، جگر، شیر، پرتقال، ماهی آزاد، ماهی تن، مغز گندم، غلات کامل (سبوس دار)، گندم کامل، لپه، سبوس و مخمر آبجو.

- منابع غذایی ویتامین C دار مصرف نمایید. کمبود ویتامین C در بدن باعث بروز افسردگی، خستگی بیش از اندازه، طغیان رفتارهای عصبی و هیجانات زیاد می شود. ویتامین C در انواع میوه های توت مانند: مرکبات (نارنگی، پرتقال، لیموشیرین، گریپ فروت (توسرخ)، کلم پیچ، انواع لیمو، فلفل تازه و شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج، توت فرنگی، نخودفرنگی، فلفل قرمز تازه، شنبلیله، رازک، نعناع، گزنه، جودوسر، جعفری. مصرف الکل، داروهای مسکن، ضدافسردگی، داروهای خوراکی، ضدبارداری و استروئیدها سطح ویتامین C بدن را پایین می آورند. کشیدن سیگار باعث کاهش شدید ویتامین C می شود.

- با مصرف ویتامین B6 افسردگی را از خود دور نمایید! ویتامین B6 مصرف نمایید. مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. از علائم کمبود ویتامین B6 در بدن می توان جنون و افسردگی نام برد. تمام مواد غذایی دارای مقداری ویتامین B6 می باشد. با وجود این، مواد غذایی زیر از مقدار بیشتری ویتامین B6 برخوردارند. انواع هویج، گوشت جوجه یا مرغ، تخم مرغ، ماهی، گوشت قرمز، مخمر آبجو، نخودسبز، گردو، جوانه گندم، اسفناج، موز، انواع لوبیا، تخمه آفتابگردان، بروکلی، برنج سبوس دار و دیگر غلات کامل، سیب زمینی، سبوس

برنج، سویا، طالبی، کلم، جودوسر. مصرف داروهای ضدافسردگی نیاز افراد به ویتامین B6 را افزایش می دهد.

● از مصرف ویتامین B5 غافل نشوید. ویتامین B5 به ویتامین ضدفشار روحی معروف می باشد. این ویتامین برای درمان افسردگی و نگرانی مفید می باشد. موادغذایی زیر حاوی ویتامین B5 می باشد. این مواد عبارتند از: تخم مرغ، سبزی های تازه، مخمر آبجو، قلو، حبوبات، جگر، قارچ، انواع مغز، ماهی آب شور، گندم کامل، قارچ و گوشت گاو.

● ویتامین B1 مصرف نمایید. ویتامین B1 در عملکرد مغز نقشی به سزا دارد. علائم کمبود ویتامین B1 عبارتند از: افسردگی، بداخلاقی، ضعف عمومی، کاهش قدرت حافظه و تمرکز، احساس خستگی. غنی ترین منابع غذایی حاوی ویتامین B1 عبارتند از: برنج قهوه ای سبوس دار، تخم مرغ، ماهی، حبوبات، جگر، گوشت پرندگان، نخودسبز، بادام زمینی، سبوس برنج، جوانه گندم، غلات کامل، بروکلی، کلم فندوقی، انواع مغزها، بلغور جو، گوجه، آلو خشک، فلفل قرمز تازه، بابونه، تخم رازیانه، شنبلیله، جودوسر، جعفری و نعناع.

● بامصرف ویتامین B3 خودتان را شارژ نمایید. این ویتامین برای درمان بیماری اسکیزوفرنی (جنون جوانی) و دیگر بیماری های روانی مفید بوده و نیز تقویت کننده حافظه می باشد. علائم کمبود ویتامین B3 عبارتند از: افسردگی، سرگیجه، کاهش حافظه، آشفتگی روحی، اضطراب، انواع سردردها، بی خوابی. ویتامین B3 در موادغذایی مانند جگر گاو، بروکلی، مخمر آبجو، انواع هویج، پنیر، آرد ذرت، خرما، تخم مرغ، ماهی، سیر، بادام زمینی، سیب زمینی، گوجه فرنگی، جوانه گندم و فراورده های گندم کامل، فلفل قرمز تازه، جودوسر، نعناع و جعفری یافت می شود.

- به مصرف غذاهای حاوی ویتامین E اهمیت بدهید. این ویتامین به علت اثرات آنتی‌اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. چون این ویتامین توسط گیاهان ساخته می‌شود، روغن‌های گیاهی، بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به‌ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن غذا در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می‌شود.

- صبحانه را از برنامه غذایی تان حذف نکنید. صبحانه همراه با غذاهای فراهم آمده از غلات (جو، گندم)، نان و عصاره مخمرها (مخمر آبجو) که با اسید فولیک غنی شده باشند، باعث افزایش سطح ویتامین B در خون می‌شود. مطالعات نشان داده که صبحانه باعث افزایش انرژی شما در طول روز می‌شود این دقیقاً چیزی است که برای فعالیت‌های مغزی نیاز دارید. چگونگی شادابی یا افسردگی خود را در طول روز مشخص می‌کنید. صبحانه به عنوان غذای اصلی باید حاوی فیبرها، ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد. همچنین صبحانه باید مقوی باشد، مانند چای یا شیر کم چربی، نان سبوس دار، مقدار کمی کره، پنیر کم چربی تا ۲۰ درصد چربی. نان و پنیر و خرما یا گردو، یکی از سالم‌ترین صبحانه‌های دنیا است.

- ماهی بخورید تا افسرده نشوید! گوشت ماهی جزء گوشت‌های سفید می‌باشد. ماهی از منابع بسیار خوب پروتئین محسوب می‌شود. نقش ماهی در کاهش افسردگی مؤثر است. افرادی که به طور مستمر از ماهی استفاده می‌کنند کمتر دچار افسردگی می‌شوند. افسردگی ارتباط مستقیم با میزان امگا ۳ موجود در مغز دارد. روغن ماهی سطح سروتونین (انتقال دهنده عصبی شادی آور) را افزایش می‌دهد. بنابراین روغن ماهی میزان بروز افسردگی، تشویق، اضطراب، ترس‌های ناگهانی و کاهش هوس برای خوردن کربوهیدرات (نشاسته) را موجب می‌شود.

ماهی داروی قوی ضد افسردگی است. ممکن است بیان این نکته عجیب به نظر رسد ولی مصرف ماهی از ابتلا به افسردگی جلوگیری می کند. طبق یافته های پژوهشگران بین مصرف ماهی و میزان ابتلا به بیماری افسردگی رابطه مستقیم وجود دارد. پژوهشگران دانشگاه سیدنی معتقدند که ماهی و روغن های حاوی آن (چربی اشباع نشده امگا ۳) در پیشگیری از ابتلا به افسردگی موثر هستند. علائم بیولوژیکی عدم مصرف ماهی در خون بیماران مبتلا به افسردگی مشهود است

- با مصرف سلنیوم، میزان ابتلا به افسردگی را کاهش دهید. شواهد متعددی نشان می دهند که افرادی که سلنیوم کم مصرف می کنند، بیشتر از بیماری افسردگی رنج می برند. روان شناسان دانشگاه کالج در سوانسی، اخیراً اثبات کرده اند که افرادی که کمترین میزان سلنیوم را مصرف کرده اند بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و خستگی می شوند و معمولاً زمانی که سلنیوم کافی مصرف می کنند، احساس بهتری دارند. بیشترین سلنیوم موجود در رژیم غذایی از طریق غلات، غذاهای دریایی، غذاهای نشاسته دار، مخلوط غذاهای دریایی و گوشت به دست می آید.
- از مصرف روغن دانه کتان غافل نشوید. روغن دانه کتان هم مانند داروی ضد افسردگی و تثبیت کننده روحیه انسانی عمل می کند. مصرف ۲ تا ۶ قاشق غذاخوری روغن دانه کتان برخی بیماران را از بیماری افسردگی رهایی می دهد.
- برای مبارزه با افسردگی از جو دوسر کمک بگیرید. خاصیت ضد افسردگی جو شناخته شده است. خوردن جو به شکل حلیم یا آش برای افرادی که خلق افسرده ای دارند، درمانی موثر است. جو دوسر از خاصیت ضد افسردگی برخوردار است، مانند داروی تقویت کننده اعصاب عمل می کند.
- اسطوخودوس را به یاد داشته باشید. این گیاه فشار روحی و افسردگی را تسکین می دهد.

- روغن زیتون مصرف نمایید. در غذاهای خود از روغن زیتون استفاده کنید. این روغن دارای ماده موثری است که اثرات ضد افسردگی دارد.

- جادوی منیزیم در پیشگیری و کنترل افسردگی! استفاده از منیزیم را به حداکثر برسانید. این ماده معدنی سحرآمیز، آرام بخش طبیعی نامی ده می شود، زیرا در تمدد اعصاب عضلات شما دخالت مسمتقیم دارد. سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است و به نظر می رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. بر اساس پژوهش های روان پزشکان، افرادی که کمبود شدید منیزیم دارند، هیجان زده، افسرده و گاهی هم دچار توهم هستند. زیرا داروهای ویژه روان درمانی موجب دفع منیزیم می شود.

افزودن منیزیم به برنامه غذایی می توان از بروز افسردگی، سرگیجه جلوگیری نمود. منیزیم در بیشتر مواد غذایی و به ویژه در لبنیات (شیر، دوغ، ماست، پنیر)، ماهی، گوشت قرمز، سیب، زردآلو، موز، مخمر آبجو، برنج سبوس دار، طالبی، انجیر، سیر، گریپ فروت، سبزی های برگی سبز رنگ، لیمو، باقلای سبز، انواع مغز، غلات کامل، گندم، سویا، تخم کنجد، لوبیای چشم بلبلی، هلو و ماهی آزاد یافت می شود.

- بامصرف کلسیم افسردگی را از خود دور نمایید! تامین کلسیم بدن، به مقدار کافی برای نگهداری دستگاه عصبی آرام و افکاری بی دغدغه ضرورت کامل دارد. کمبود کلسیم منجر به بروز مشکلاتی مانند اضطراب، بی خوابی، افسردگی، توهم و بی قراری می گردد. کلسیم در فعال کردن آنزیم ها جهت تجزیه چربی ها و پروتئین ها نقش عمده دارد. مصرف کلسیم باعث خواب راحتی می شود و دردهای شدید را کاهش می دهد. کلسیم در شیر و لبنیات (دوغ، ماست، پنیر)،

ماهی آزاد با استخوان، سبزی های برگ سبز، بادام، بروکلی، کلم، انجیر، فندق، کلم پیچ، آلوخشک، آب پنیر، ماست، شنبلیله، جودوسر، جعفری و نعناع.

● اسفناج، خوردنی ضد افسردگی! اسفناج، سبزی مفیدی برای تقویت اعصاب است. برگ های

لطیف این سبزی را همان طور که خام است با روغن زیتون و کمی سرکه و نمک به صورت سالاد میل کنید و به طعم آن عادت کنید و بدانید که سالاد مطبوع و خوشمزه ای که یافته اید.

● قدرت پتاسیم رادرپیشگیری از بروز افسردگی دست کم نگیرید! پتاسیم برای سلامتی دستگاه

عصبی و ضربان قلب ضروری است. برخی از علایم کمبود پتاسیم عبارتند از: اختلال شناختی،

افسردگی، اضطراب، بی خوابی، تهوع. منابع غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از: لبنیات (شیر، ماست،

دوغ)، ماهی، میوه، حبوبات، گوشت قرمز، گوشت پرندگان، خرما، موز، خشکبار، سیر، مغزها،

سیب زمینی شیرین، کشمش، سبوس گندم، مخمر آجوه، انجیر و زردآلو.

● فلفل بخورید. فلفل تند باعث بهتر شدن روحیه می شود. خوردن فلفل تند ممکن است در شما

شور و شفقی شدید از یک حس عادی ایجاد کند. ماده تند موجود در فلفل عملا می تواند

موجب تولید سریع اندروفین در مغز شود و به طور موقتی احساس نشاط به شما بدهد.

بنابراین نظرات پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا، خوردن فلفل باعث آزاد شدن اندروفین می شود و

موجب ایجاد سریع احساسی شادی بخش می شود.

● موز، بمب ضد افسردگی! بی دلیل نیست زمانی که موز به صورت افقی گرفته می شود به شکل

یک لبخند بزرگ در می آید. همچنین باید بدانید که موز سرشار از تریپتوفان است. برای همین

توصیه می شود زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می کنید موز بخورید.

- کمی دل و جگر بخورید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین ب۱۲ هستند. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که کمبود این ویتامین امکان افسردگی را بالا می‌برد. دل، قلوه و جگر برای رفع افسردگی موثرند.
- با مصرف پیاز به کنترل افسردگی کمک کنید! پیاز انواع گوناگونی دارد، مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش. پیاز یکی از مفیدترین و بهترین هدیه طبیعت به انسان می‌باشد. پیاز نه فقط برای سلامت جسمانی بلکه برای سلامت روانی نیز مفید است، زیرا با ترکیباتی که روی سطح سروتونین تاثیر منفی می‌گذارند، مبارزه می‌کند
- با مصرف تخم مرغ، به پیشواز پیشگیری از بروز افسردگی بروید! همین تخم مرغ خودمان، روی خلق و خوی تأثیر می‌گذارد. زرده‌ی تخم مرغ سرشار از کولین است. این ماده‌ی مغذی برای عملکرد خوب مغز و سیستم عصبی ما مفید است. تخم مرغ همچنین حاوی تریپتوفان است که به هورمون خوش اخلاقی شهرت دارد.
- با غلات آشتی کنید! به مواد غذایی به دست آمده از غلات مانند نان، پاستاها (تهیه شده از آرد کامل) و برنج قهوه‌ای سلام کنید! واقعیت این است که گلوکوسیدها نقش مهمی در برنامه‌ی غذایی ما دارند، به خاطر اینکه به بدن ما انرژی می‌رسانند و میزان سروتونین که همانند یک ضدافسردگی طبیعی عمل می‌کند را بالا می‌برند.
- غذاهای خانگی را دریابید! هیچ سرآشپزی در دنیا دست پخت مادر خودمان را ندارد. باور کنید ما کارونی‌هایی که مادر یا همسرمان درست می‌کنند و یا غذاهای قدیمی که مادر بزرگ‌ها درست می‌کنند، یا همان غذاهایی که خودتان با عشق و علاقه می‌پزید علاوه بر این که خوشمزه‌ترند

برای روحیه‌ی ما نیز فوق‌العاده‌اند. حتماً برای شما هم پیش آمده زمانی که یاد دست پخت مادرها می‌افتید دهان تان آب می‌افتد و لبخند به لب تان می‌نشیند. همین لبخند افسردگی‌تان را از بین می‌برد.

- وعده‌های غذایی‌تان را حذف نکنید، در عوض به‌جای وعده‌های سنگین، وعده‌های سبک بیشتری را در برنامه غذایی خود جای دهید. دکتر تابدیکس می‌گوید: "به هیچ عنوان برنامه غذایی‌تان را حذف نکنید به علاوه سعی کنید تا برنامه تغذیه منظمی داشته باشید و از میوه و سبزی‌ها برای داشتن تغذیه‌ای سالم استفاده کنید. گاهی اوقات خانم‌ها وعده‌های غذایی‌شان را کم می‌کنند، اما نمی‌دانند که این مسئله چه عوارض جانبی برای سلامت و حالت روحی آن‌ها دارد."

- باگل یاس دوست شوید! عطر یاس هم گرم و شیرین است. پس در بهبود بیماری‌های روحی، تنظیم خواب و آرامش اعصاب بسیار اثر دارد. همچنین گفته می‌شود عطر یاس باعث تقویت حافظه، افزایش هوشیاری و فعالیت مغز، درمان فراموشی، صرع، کم‌کاری تیروئید و بعضی سردردها می‌شود.

- اسیر تنقلات بی‌ارزش نشوید! اگر تصمیم گرفتید که دیگر هله‌وهوله نخورید به جای آن غذاهای سالم و فیبردار مثل میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه‌های مغزی (بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه) را انتخاب کنید، اما اگر حالت روحی‌تان به همان صورت باقی ماند و تغییر نکرد، حتماً به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا با دستور غذایی مناسب شما را راهنمایی کند.

- مصرف چای سبز یادتان نرود! مطالعات نشان می‌دهند که هجوم رادیکال‌های آزاد به مغز، باعث آسیب دیدن سلول‌ها و به هم خوردن نظم و کارکرد آنها و در نتیجه افسردگی افراد می‌شود.

ژاپنی‌ها هم به تازگی تحقیقاتی را روی بیش از ۱۰۵۸ نفر انجام داده‌اند و در طی این تحقیق پی برده‌اند که احتمال ابتلا به افسردگی در افرادی که روزی ۴ فنجان چای سبز می‌نوشیدند، ۴۴ درصد کمتر از سایرین است.

- شاید آهن بدن‌تان کم شده باشد...! کم‌خونی ناشی از فقر آهن، یکی از عوامل بی‌حوصلگی، افسردگی، عصبانیت و بدخلق بودن افراد است. این کمبود را از طریق مصرف انواع منابع پروتئین‌های حیوانی (مثل انواع گوشت قرمز و سفید) می‌توان جبران کرد.
- زنجبیل برای افسردگی مفید است. زنجبیل جزء گیاهان دارویی مهم است. منیزیم، فسفر و کلسیم موجود در زنجبیل برای افسردگی مفید می‌باشد.
- گوشت سفید را از قلم نیندازید! مصرف غذاهای حاوی پروتئین و البته با کلسترول پایین (مثل گوشت بوقلمون، شترمرغ و مرغ) باعث افزایش سطح اسیدهای آمینه در بدن می‌شود. با افزایش اسیدهای آمینه در بدن، میزان ترشح سروتونین هم زیاد می‌شود. هورمونی که نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب و ایجاد حس آرامش در بدن به عهده دارد. بنابراین، سعی کنید که هفته‌ای چند مرتبه این گروه از خوراکی‌ها را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. وجود کلسترول کم (چربی خون کم) و اسیدهای چرب غیراشباع در گوشت بوقلمون و شترمرغ، آنها را به غذایی مناسب برای رفع افسردگی تبدیل کرده است، فقط به شرطی که از سرخ کردن آنها در روغن فراوان بپرهیزید.
- کاهش خطر ابتلا به افسردگی را با مصرف ویتامین D جدی بگیرید. این ویتامین هم از آن دسته ریزمغذی‌هایی است که باعث افزایش سطح سروتونین در مغز می‌شود. پژوهشگران

دانشگاه تورنتویکی از دلایل افسردگی مردم در فصل زمستان و کشورهای سردسیر کاهش سطح ویتامین D در بدن در اثر کاهش نور خورشید اعلام کرده‌اند.

- بفرمایید کیوی! باید بدانید که ویتامین C و آهن موجود در کیوی نقش موثری در تولید انرژی و شادابی بدن دارد کیوی علاوه بر ویتامین C حاوی ویتامین E و B6 نیز می‌باشد؛ برای همین هم یک میوه‌ی انرژی‌بخش و نیروزا محسوب می‌شود.
- مصرف مواد غذایی سرشار از روی، راجدی بگیرید. مواد غذایی سرشار از روی مصرف نمایید. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. کمبود روی باعث کمبود اشتها، تغذیه ناکافی و خستگی مزمن غیرقابل اجتناب می‌شود. کاهش مقدار روی در بدن علاوه بر کاهش اشتها و ایجاد خستگی، باعث بروز افسردگی می‌گردد؛ بنابراین برای جلوگیری از بروز افسردگی باید روزانه به مقدار کافی از منابع غذایی روی استفاده کنید. روی در منابع غذایی زیر یافت می‌شود: زرده تخم مرغ، ماهی، گوشت بره، حبوبات، باقلای سبز، جگر سیاه، گوشت قرمز، قارچ، گردو، گوشت پرندگان، تخمه کدو، ساردین، غذاهای دریایی، سویا، غلات کامل، فلفل قرمز تازه و جعفری.
- مصرف خودسرانه دارو هرگز! مصرف داروهای غیرمجاز می‌توانند به شما کمک کند تا برای مدت کوتاهی احساس کنید که حالتان بهتر است، اما در بلندمدت، افسردگی شما را وخیم‌تر خواهند کرد. بعضی مواقع افسردگی می‌تواند نتیجه اثر جانبی برخی از داروها باشد. برخی از داروهای آرام‌بخش، ضد فشار خون، ضد حساسیت و ضد بارداری و استروئیدی که برای بیماری‌های آسم تجویز می‌شود، ممکن است افسردگی را تشدید کنند؛ بنابراین لازم است که از مصرف

خودسرانه هر گونه دارو خودداری نمایید. به طور کلی چنانچه دارویی مصرف می کنید، در مورد آن با پزشک خود مشورت نمایید

- غذاهای حاوی تریپتوفان مصرف کنید. این ماده یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. تریپتوفان، برای ساخت سروتونین که اثرات ضد افسردگی دارد الزامی است. افرادی مبتلا به افسردگی، دچار کمبود سروتونین هستند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزیها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات مانند غلات، حبوبات، لبنیات، میوهها و سبزیهای نشاسته دار مانند سیب زمینی میزان تریپتوفان را در مغز افزایش می دهد.

- سیر بخورید. بسیاری از پژوهشگران وقتی روی تاثیر مثبت سیر بر کلسترول (چربی خون) کار می کردند، پی بردند که کسانی که سیر می خورند روحیه بهتری هم دارند و بهتر می توانند کارهای خود را انجام دهند. در حقیقت بسیاری از پژوهشگران عقیده دارند که سیر دارای تاثیر شگفت انگیزی است. پژوهشگران معتقدند شهرت جهانی سیر ممکن است به علت اثر مثبتی باشد که روی روحیه افراد دارد و باعث بهتر انجام دادن کارهای آنها می شود.

- از بهار نارنج کمک بگیرید. بهار نارنج، شکوفه های درخت نارنج است که در فصل بهار رشد کرده و در پاییز و زمستان به نارنج تبدیل می شوند. بهار نارنج به دلیل داشتن خاصیت رایحه درمانی برای افراد مبتلا به افسردگی مزمن بسیار مفید است. مصرف این گیاه به تقویت روحیه و رفع ناامیدی کمک می کند. عرق بهار نارنج اثرات چشمگیری در درمان افسردگی دارد، به خصوص اگر بعد از صرف ناهار و حدود ساعت ۴ یا ۵ بعد از ظهر مصرف شود.

- سیگارتان را خاموش کنید! سیگار کشیدن یکی از عوامل مهم بروز افسردگی است. از این رو بهتر است آن را ترک کنید. اگر می‌تواند از پزشک کمک بگیرید. به یاد داشته باشید که ترک سیگار به درمان افسردگی کمک زیادی می‌کند.
- در مصرف کافئین دقت نمایید. بیماران مبتلا به افسردگی می‌بایست از مصرف کافئین دار پرهیزند. کافئین ماده محرکی است که افراد گوناگون واکنش‌های متفاوتی نسبت به آن از خود نشان می‌دهند. افرادی که احساس افسردگی و اضطراب می‌کنند نسبت به این ماده بیشتر حساس هستند. تحقیقات ثابت کرده‌اند که بیماران مبتلا به افسردگی میل زیادی به مصرف مواد کافئین (بیش از هفتصد میلی گرم در روز) دارند. مقدار مصرف کافئین بیا شدت بیماری‌های روانی نسبت مستقیم دارد. افرادی که مبتلا به افسردگی و دیگر اختلالات روانی هستند باید به هیچ وجه کافئین مصرف نکنند و از مصرف آن پرهیزند.
- شیرینی کمتر، زندگی سالم‌تر! در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نشود. مصرف بیش از اندازه مواد قندی و شیرین (قند و شکر) و کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند کیک، شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار شیرین، آب میوه‌های شیرین غیرطبیعی و ژله باعث افسردگی می‌شود.
- از مصرف گنجینه‌های پنهان طبیعت غافل نشوید! قارچ‌های خوراکی، با آن شکل و شمایل دوست‌داشتنی و کوچک‌شان سرشار از سلنیوم هستند. باید بدانید که کمبود این ماده‌ی معدنی شما را به دام افسردگی و اضطراب می‌کشانند. اگر دنبال یک منبع غذایی برای ویتامین D می‌گردید قارچ را دریابید. محققان معتقدند با جذب ویتامین D بیشتر مشکلاتی مانند افسردگی

فصلی کمتر می‌شود. برای اینکه میزان ویتامین D قارچ را بالا ببرید بهتر است آنها را به مدت پنج دقیقه زیر آفتاب پهن کنید.

- به زعفران احترام بگذارید! این تارهای نازک قرمز رنگ، با ارزش‌ترین ادویه‌ی هر آشپزخانه‌ی ایرانی است که نه تنها عطر و رنگ غذاها را از این رو به آن رو می‌کند، بلکه حال و هوای شما را هم عوض می‌کند! بدانید و آگاه باشید که زعفران قادر است پیری را از شما دور کند. اصلاً این بار که یک کاسه شله زرد پرمات زعفران دار حسابی به دست تان رسید با تمام وجود بویش کنید؛ خواهید دید اولین عکس‌العمل تان، یک لبخند پت و پهن خواهد بود. اصلاً اجداد طیب ما برای بهتر کردن خلق و خو و رفع خستگی و کسالت همیشه به بیماران خود زعفران تجویز می‌کردند.

چای زعفرانی و یا برنج پوشیده شده از این ادویه‌ی باارزش، کلی شادتان می‌کند. نتایج پژوهش‌هایی که محققان انجام داده‌اند نشان می‌دهد که زعفران حاوی خواص ضد افسردگی است که کم از داروهای ضد افسردگی مانند فلوکستین و ایمپرامین ندارد. به عقیده‌ی این محققان زعفران میزان ترشح سروتونین را در مغز بیشتر کرده و افسردگی را از بین می‌برد.

- چغندر را امتحان نمایید. اگر مدام احساس خستگی، افسردگی و بی‌خوابی می‌کنید احتمالاً کمبود فولات دارید. خوشبختانه چغندر خام و تازه، یکی از منابع طبیعی فولات محسوب می‌شود. باید بدانید که بیشتر داروها مانند داروی ضد کلسترول، ضد التهاب، ضد دیابت و یا قرص‌های ضد بارداری، باک فولات بدن را خالی می‌کنند. ویتامین‌های B کمپلکس شدت علائم افسردگی را کاهش می‌دهد. در بین ویتامین‌های خانواده‌ی B ویتامین‌های B6 و B12 بیش‌ترین کمک را به بهبود عملکرد سلول‌های مغزی کرده و اثر مثبتی روی خلق و خوی ما دارد؛ برای

همین اگر مشغول مصرف این داروها هستید باید فولات بیشتری جذب کنید. بهتر است چغندر را کمی بجوشانید و اجازه ندهید مدت زمان طولانی بپزد. به خاطر اینکه حرارت طولانی مدت حدود ۴۰ درصد فولات آن را از بین می برد. ساده ترین راه مصرف چغندر، این است که رنده اش کرده و به سالادهای تان اضافه کنید.

- گل مریم را ببویید! این گل هم مثل گل نرگس عطری گرم و دلنشین دارد. بو کردن گل مریم در زمستان، درپیشگیری از بروز سرماخوردگی و بهبود آن مؤثر است. عطر مریم، ایجاد حس شادی کرده، طوری که می تواند در طول روز آدم را سرحال و شاداب نگه دارد.
- با مصرف گردو، افسردگی را کنترل نمایید. خواص گردو بسیار است. گردو سرشار از اسیدهای چرب ضروری و از جمله اسید چرب امگا ۳ است. گردویکی از منابع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ است که خلق و خو را بهبود می بخشد.
- برای مقابله با افسردگی ماست بخورید. مصرف ماست در صبحانه یک راه ساده تر برای درمان افسردگی و جایگزینی داروهای افسردگی است. گروه پژوهشگران دانشگاه ویرجینیا در طی تحقیقاتی به این نتیجه رسیده اند که خوردن ماست به بهبود افسردگی کمک شایانی می کند.
- از مصرف برنج قهوه ای غافل نشوید. برنج قهوه ای حاوی ویتامین های B1 ، B3 و اسید فولیک می باشد. این ماده ی غذایی شاخص گلیسمی پایینی دارد برای همین هم به تدریج قند خون را بالا می برد، از افتادن قند خون جلوگیری کرده و نمی گذارد بدخلق شوید. اگر دنبال یک ماده ی غذایی برای مقابله با افسردگی هستید برنج قهوه ای را امتحان کنید.
- با هویج دوست شوید! هویج سرشار از بتا-کاروتن است که در کدو، اسفناج، سیب زمینی شیرین و طالبی یافت می شود. بررسی ها نشان داده که این ماده باعث کاهش افسردگی می گردد.

البته نمی توان گفت که این ماده جلوی افسردگی را می گیرد، اما وجود مقداری از آن در برنامه غذایی هم ضرری ندارد.

- غذاهای فرآوری شده، خداحافظ! پژوهشگران در تازه ترین تحقیقات خود بین مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده (آماده) با احتمال ابتلا به افسردگی، ارتباطی را کشف کرده اند. دانشمندان دانشگاه لاس پالاماس و دانشگاه گرانا در دریافتند که استفاده از غذاهای فوری یا فست فود، نه تنها موجب چاقی می شود، بلکه می تواند به افسردگی مصرف کنندگان این نوع غذاها منجر شود

- به نوشیدن شیر کم چرب عادت نمایید. شیر منبع غنی ویتامین D می باشد. اگر مقدار بسیار کمی از این ماده غذایی در بدن خود دارید، احتمال ابتلا به افسردگی در شما وجود دارد. یکی از بررسی ها نشان داده افرادی که از مکمل های ویتامین D استفاده می کنند در طول یک سال احساس افسردگی کمتری داشته اند.

- با خوردن بادام زمینی افسردگی را از خود دور نماید. خوردن دو مشت بادام زمینی هر روز افسردگی را از شما دور نگه می دارد. این مواد خوراکی به دلیل وجود تریپتوفان، کربوهیدرات های پرفیبر، پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳، کلسیم، ویتامین D، آنتی اکسیدان، اسید پانتوتنیک، فولات، روی و منیزیم خاصیت بهبود خلق و خو و مبارزه با افسردگی دارند.

- وقتی پرتقال افسردگی را شکست می دهد! ویتامین C پرتقال کمتر از کیوی است، اما با این حال همین پرتقال ۸۰ درصد نیاز روزانه ی ما به این ویتامین را تامین می کند. برای همین نباید از آن صرف نظر کنید. بهتر است یک روز پرتقال و روز دیگر کیوی میل کنید و البته مرکبات دیگر را نیز فراموش نکنید تا پاییز و زمستان امسال شاداب و پر انرژی باشید.

- مصرف الکل ممنوع! یکی از متداول ترین علل فیزیکی که افراد غالباً فراموش می کنند از آن نام ببرند، مصرف الکل است. الکل، خود در واقع عامل افسردگی است و می تواند افسردگی موجود را شدت بخشد.
- نارنگی شما را از افسردگی دور می کند. میوه نارنگی به علت داشتن مقدار کافی از ویتامین ها در حفظ سلامتی بدن نقش مهمی دارد. اشخاصی که مبتلا به افسردگی و ناراحتی عصبی می باشند با خوردن نارنگی می توانند با این بیماری ها مقابله نمایند.
- میوه های خشک مصرف کنید. اگر می خواهید در طول روز به اصطلاح "بمب تکان تان ندهد" زردآلوی خشک، آلوی خشک یا کشمش را دریابید. میوه های خشک سرشار از آهن هستند و خواص ضد خستگی دارند. این میوه ها مواد معدنی بیشتری نسبت به انواع تازه شان دارند. در واقع با خوردن میوه های خشک منیزیم، کلسیم و پتاسیم خوبی جذب خواهید کرد. اگر این روزها بی انرژی و کسل شده اید حتماً به سراغ این میوه ها بروید؛ البته باید بدانید که میوه های خشک سرشار از قند هستند و نباید در مصرف آنها زیاده روی کنید. در واقع میوه های خشک انرژی و کالری زیاد را با هم دارند.
- گیاه بادرنجبویه را امتحان کنید. استفاده از این گیاه به عنوان یک داروی ضد افسردگی معروف است. در آشپزخانه برگ های این گیاه به شربت، مزه لیمو می دهد و ژله های میوه ای خوش طعم می سازند. در اسپانیا، برگ بادرنجبویه را به سس سالاد اضافه می کنند و برگ تازه آن را با چای معمولی مخلوط و یک نوشابه فرح بخش تهیه می کنند.

- از گیاه گل راعی کمک بگیرید. گل راعی، گیاهی با خواص ضد افسردگی است. گل راعی جزو آن دسته از گیاهانی است که در تمام قاره‌ها و با هر آب و هوایی رشد می‌کند. سال‌هاست که مردم از این گیاه به عنوان درمان افسردگی استفاده می‌کنند.
- روزانه مایعات فراوان بنوشید. مهمترین موضوعی که نباید در طول روز از آن غافل شویم نوشیدن آب است. سعی کنید روزانه مایعات فراوان، به ویژه آب (۸-۶ لیوان) بنوشید.
- مصرف جینسینگ را امتحان نمایید. جینسینگ گیاهی آرامش بخش است که برای مشکلات شناختی مرتبط با افسردگی بسیار مفید خواهد بود.
- بامصرف بادام، با افسردگی مقابله کنید! بادام یکی از مغزهای همه فن حریف در کل جهان است. شما می‌توانید آن را تقریباً به هر خوراک و غذایی اضافه کنید. یکی دیگر از خوراکی‌های خوب برای مبارزه با افسردگی بادام است که فواید آن به خاطر میزان زیاد منیزیم است.
- به بابونه احترام بگذارید! روغن بابونه رابه خاطر داشته باشید. روغن بابونه بسیار آرام بخش و ضد استرس است و برای رفع شوک‌های عصبی تاثیرگذار است. می‌توان این روغن را روی پوست ماساژ داد و یا با کمی عسل میل کرد.
- به گل محمدی، خوش آمد بگویید! خیلی از ما ممکن است حس آرامش پس از بوییدن گل محمدی را تجربه کرده باشیم. این به خاطر تحریک مغز و افزایش ترشح بعضی مواد آرام بخش است. به همین دلیل از گل محمدی، برای درمان اضطراب و افسردگی استفاده می‌شود.
- بامصرف سنبل الطیب، افسردگی تان را کنترل نمایید. سنبل الطیب با داشتن خاصیت ضد تشنج در رفع ناراحتی‌های عصبی و کاهش صرع مفید است. دلهره، تشویش و نگرانی را تا حد

زیادی از بین می‌برد و جایگزین خوبی برای قرص‌ها و داروهای آرام‌بخش است. مقدار ۴ تا ۲ گرم سنبل‌الطیب را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد، سپس آن را صاف کرده و روزی ۳ بار، هر بار یک فنجان میل کنید. این نوشیدنی، معالج تمام حالات عصبی، سرگیجه، ناآرامی‌های عصبی، و آرام‌بخش بسیار خوبی برای کارهای فکری زیاد است.

- مصرف به اندازه خشکبارودانه‌های خوراکی رافراموش نکنید. مواد غذایی همچون بادام، گردو، فندق، تخمه آفتابگردان و یا کدواز جمله موادی هستند که دارای منابع سرشار از منیزیم هستند. این ماده باعث تشکیل و تولید سروتونین در مغز انسان می‌شود که کمک می‌کند تا انسان احساس خوشی و شادابی کند. در عین حال این مواد می‌تواند جایگزین مناسبی برای میان وعده‌های ناسالم صنعتی مثل چیپس و پفک باشند.

فهرست منابع:

- ۱- آن که می‌خندد عمر طولانی دارد! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان، شماره ۱۵، بهار ۱۳۸۵، صص ۴۸-۴۷
- ۲- افسردگی آخردنیانیست!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۲۰، فروردین ۱۳۸۱، ص ۳۸
- ۳- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۵- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهالی
- ۶- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره ۲۱ سال سوم، آذر ۱۳۸۱ ص ۲۴ و ۲۵

- ۷- مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۵، تیرماه ۱۳۸۳ ص ۲۴ و
- ۸- معجزه خنده، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره چهل و سه، سال پنجم، ۱۳۸۹ ص ۱۹ و ۲۱

- 9-Foods That Help Fight Depression, WebMD, LLC, 2017
- 10-Foods to Help Fight Depression, Jodi Clarke, Very Well Mind, 2020,(<https://www.verywellmind.com>)
- 11-13 Health Benefits of Oranges, Diana Herrington, Care2, 2019, (<https://www.care2.com>)
- 12- Health Benefits of Yogurt, Dairy Council of California, 2018, (<https://www.healthyeating.org>)
- 13- How a Healthy Diet Can Prevent Depression, Hupston, Natural News.Com, 2009
- 14-Natural remedies for depression, © DrAxe.com, 2017
- 15-The benefits of Zafaran (Saffron), Gyanunlimited, 2020, (<https://www.gyanunlimited.com>)
- 16-The Top 5 Health Benefits of Eating Fish, Chicago magazine, 2020, (www.chicagomag.com)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com