

## با مواد معدنی ضد افسردگی بیشتر آشنا شوید

مواد معدنی مورد نیاز بدن، نقشی اساسی در حفظ و بهبود سلامت جسم و روان دارند. شاید در ابتدا باورش سخت باشد که مواد معدنی حتی تأثیر زیادی در کاهش ناراحتی های روحی و رفع اضطراب اجتماعی دارند. کمبود برخی از مواد معدنی در بدن موجب ایجاد افسردگی می شود و یا حالات این عارضه را تشدید می کند.

کمبود مواد معدنی با بیماری های روحی از جمله افسردگی، اضطراب، اختلالات شخصیت، اختلال دو قطبی، سایکوز، ترس، اختلال شناختی و مشکلات رفتاری ارتباط دارد. بنابراین، داشتن یک برنامه غذایی مناسب که تامین کننده نیاز بدن به تمام مواد معدنی باشد در پیشگیری و کنترل بیماری های روانی تأثیر گذار است. همچنین کمبود مواد معدنی در بدن بر روی سوخت و ساز بعضی از داروهای مورد استفاده در بیماری های روانی موثر است؛ بنابراین برنامه غذایی مناسب باعث بهبود اثر گذاری داروها نیز می گردد.

### توصیه های مهم:

- جادوی منیزیم در پیشگیری و کنترل افسردگی! منیزیم یکی از مهمترین مواد معدنی بدن است. این ماده معدنی سحر آمیز، آرام بخش طبیعی نامیده می شود. افزودن منیزیم به برنامه غذایی می توان از بروز افسردگی، سرگیجه جلوگیری نمود. یافته های گروهی از پژوهشگران نشان می دهد مصرف مکمل منیزیم می تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب در بیماران مبتلا به این بیماری ها کمک کند. تحقیقات بالینی جدید نشان می دهد منیزیم می تواند برای درمان افسردگی خفیف تا متوسط مفید باشد و نقش مهمی در مبارزه با التهاب در بدن دارد و ثابت شده با افسردگی نیز مرتبط است. پژوهشگران در مرکز تحقیقات بالینی دانشگاه ورمونت آمریکا و همکاران وی آزمایش بالینی جدیدی در مورد قرص های خوراکی منیزیم برای بهبود افسردگی خفیف تا ملایم انجام داده اند.

یافته های این پژوهشگران نشان می دهد مصرف منیزیم در این بیماران موثر وبا تجویز داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین، قابل مقایسه است. 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. افزایش استرس باعث از بین رفتن منیزیم می شود.

منیزیم در بیشتر مواد غذایی و به ویژه در لبنیات(شیر، دوغ، ماست، پنیر)، ماهی، گوشت قرمز، سیب، زردآلو، موز، مخمرآبجو، برنج سبوس دار، طالبی، انجیر، سیر، گریپ فروت، سبزی های برگ سبز رنگ، لیمو، باقلای سبز، انواع مغز، غلات کامل، گندم، سویا، تخم کنجد، لوبیای چشم بلبلی، هلو و ماهی آزاد یافت می شود.

● 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، اخیرا اثبات کرده اند که افرادی که کمترین میزان سلنیوم را مصرف کرده اند بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و خستگی می شوند و معمولا زمانی که سلنیوم کافی مصرف می کنند، احساس بهتری دارند. بیشترین سلنیوم موجود در برنامه غذایی از طریق غلات، غذاهای دریایی، غذاهای نشاسته دار، مخلوط غذاهای دریایی و گوشت به دست می آید.

- با مصرف کلسیم افسردگی را از خود دور نماید! تامین کلسیم 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 شیر و لبنیات (دوغ، ماست، پنیر)، ماهی آزاد با استخوان، سبزی های برگ سبز، بادام، برو کلی، کلم، انجیر، فندق، کلم پیچ، آلو خشک، آب پنیر، ماست، شنبليله، جودوسر، جعفری و نعناع.

- مصرف منگنز را به خاطر بسپارید. منگنز برای استفاده مناسب از ویتامین های B کمپلکس و ویتامین C مورد نیاز است. منگنز همچنین در تشکیل اسیدهای آمینه نقش دارد و به همین دلیل، کمبود آن می تواند به کاهش سطح ناقل های عصبی و در نتیجه افسردگی منجر شود. این فلز به تثبیت قندخون و جلوگیری از تغییر حالت های مداوم نیز کمک می کند منابع طبیعی منگنز عبارتند از سیوس گندم تازه، خشکبار خام، پرتقال، گریپ فروت، سبزی های برگ سبز، اسفناج، زرد آلو، حبوبات، چغندر، کلم فندوقی، زغال لخته، زرده تخم مرغ. ویتامین C همراه با روی و ویتامین های B1, E, K ممکن است در جذب منگنز به بدن کمک نماید. مصرف زیاد کلسیم و فسفر باعث کاهش جذب منگنز در بدن می شود. همچنین مصرف آنتی بیوتیک ها و مصرف مقادیر زیاد مشروبات الکلی باعث می شوند که ذخیره منگنز بدن کاهش یابد.

- 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، ویلز، اخیرا اثبات کرده اند که افرادی که کمترین میزان سلنیوم را مصرف کرده اند بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و خستگی می شوند و معمولا زمانی که سلنیوم کافی مصرف می کنند، احساس بهتری دارند.

بیشترین سلیوم موجود در برنامه غذایی از طریق غلات ، غذاهای دریایی ، غذاهای نشاسته دار ، مخلوط غذاهای دریایی و گوشت به دست می آید. ضروری است در برنامه غذایی خود انواع گوناگون غذاهای تازه، به ویژه غذاهای سرشار از سلیوم، مانند غذاهای سرشار از پروتئین، گردو، غذاهای دریایی (ماهی)، دانه های کنبج، مخمر آب جو، سیب زمینی و ذرت مصرف نمایید.

- مصرف مواد غذایی سرشار از روی، راجدی بگیرید. کمبود روی باعث کمبود اشتها، تغذیه ناکافی و خستگی مزمن غیرقابل اجتناب می شود. کاهش مقدار روی در بدن علاوه بر کاهش اشتها و ایجاد خستگی، باعث بروز افسردگی می گردد؛ بنابراین برای جلوگیری از بروز افسردگی باید روزانه به مقدار کافی از منابع غذایی روی استفاده کنید. روی در منابع غذایی زیر یافت می شود: 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. غذاهای سرشار از پروتئین مانند گوشت بره، گوشت گاو و تخم مرغ، جذب روی را تشدید می کنند.

- قدرت پتاسیم رادریبشگیری از بروز افسردگی دست کم نگیرید! پتاسیم برای سلامتی دستگاه عصبی و ضربان قلب ضروری است. برخی از علائم 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، سیوس گندم، مخمر آبجو، انجیر و زردآلو.

- شاید آهن بدن تان کم شده باشد...! کم خونی ناشی از فقر آهن، یکی از عوامل بی حوصلگی، افسردگی، عصبانیت و بدخلق بودن افراد است. این کمبود را از طریق مصرف انواع منابع پروتئین های حیوانی (مثل انواع گوشت قرمز و سفید) می توان جبران کرد. شاید آهن بدن تان کم شده باشد...!

از مصرف منابع غذایی آهن دار غافل نشوید. افسردگی غالباً نشانه ای از کمبود آهن مزمن است. از طریق تامین نیاز آهن بدن و مصرف انواع منابع پروتئین‌های حیوانی (مثل انواع گوشت قرمز و سفید) عملکرد مغز هم بهتر می‌شود و افراد از روحیه بهتری برخوردار خواهند شد. منابع طبیعی آهن عبارتند از: قلمو، دل، جگر، گوشت قرمز بدون چربی، زرده تخم مرغ، گوشت پرندگان، برگه هلو، گردو، پسته، فندق، لوبیا، جو دو سر، اسفناج، سبزی‌های سبز رنگ، غلات کامل و انواع نان‌ها و غلات غنی شده، یافت می‌شود.

سایر منابع غذایی حاوی آهن عبارتند از: مخمر آبجو، کشمش، برنج، سبوس گندم، دانه کنجد، گلابی، آلوی خشک، کدو حلوائی، سویا، باقلای سبز، عدس. ویتامین C (بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم روزانه) کمک به جذب آهن برنامه غذایی و مکمل آهن می‌کند. چای و قهوه با جذب آهن تداخل دارند.

- مصرف منابع غذایی حاوی ید را فراموش نکنید. ید نقش مهمی در سلامت روان دارد. ید تأمین شده توسط هورمون تیروئید متابولیسم (سوخت و ساز) انرژی سلول‌های مغزی را تضمین می‌کند. در دوران بارداری، کاهش برنامه غذایی ید باعث اختلال در عملکرد شدید مغز می‌شود. عملکرد شناخته شده ید ایفای نقش در تولید هورمون‌های تیروئید، یعنی تیروکسین و تری‌یودوتیرونین است. این ماده مشکلات زیادی از جمله خستگی، افسردگی، انواع بیماری‌ها و حتی آشفتگی ذهنی به بار می‌آورد. وقتی ید کافی ندارید و تیروئید شما به بهترین وجه عملکرد خود را انجام نمی‌دهد، ممکن است علائم افسردگی داشته باشید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کمبود ید می‌تواند باعث تأخیر در رشد و بروز افسردگی شود. از جمله مواد غذایی حاوی ید می‌توان به موز، نمک یددار، گوشت بوقلمون، آلوی خشک، تخم مرغ و سیب زمینی پخته اشاره کرد. اگر اهل مصرف مواد غذایی حاوی ید نیستید به سراغ مکمل‌ها بروید.

1-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۰،نشر آسیم

2-Dietary fat and disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018,( <https://www.hsph.harvard.edu/>)

3-Escott-Stump S: Nutrition and diagnosis-related care, Wolters Kluwer, 2015

4-Mahan LK, Raymond JL, Krause MV. Krause's: Food & the nutrition care process, Elsevier Health Sciences, 2017

5-Healthy eating and depression, Health Foundation, 2007

6-How a healthy diet can prevent depression, Hupston, Natural News.Com, 2009

7-Whole grains: Hearty options for a healthy diet, By Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2017

8-Understanding nutrition, depression and mental illnesses, T. S. Sathyanarayana Rao, M. R. Asha, B. N. Ramesh, and K. S. Jagannatha Rao ,National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine,2008,( <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

9-11 Ways to Beat Depression Naturally (Without Drugs!)

, Maria Rodale, HuffPost Wellness, 2020,( <https://www.huffpost.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

**v.erfani@yahoo.com**