

به دنیای ویتامین های ضد افسردگی خوش آمدید! بهترین ویتامین ها برای افسردگی

بنا بر تعریف ویتامین ها ، ترکیبات آلی گوناگونی هستند که به مقدار کم در غذا ها وجود دارند و وجودشان برای عملکرد طبیعی و فیزیولوژیک بدن لازم است. ویتامین ها برای سلامت بدن ضرورت دارند. به طور کلی بدن انسان به ویتامین ها نیاز دارد تا بتواند به طور منظم و مرتب کار کند. ویتامین ها نقش مهمی در کمک به مغز در تولید سطح کافی مواد شیمیایی مورد نیاز برای مدیریت خلق و خو و سایر عملکردها دارند. اگر کسی دارای کمبود ویتامین باشد، احتمال دارد نشانه های افسردگی را تجربه کند. کمبود بعضی از ویتامین ها در بدن انسان می تواند باعث نشانه های افسردگی اوشود ؛ بنابراین اگر افسردگی به این علت باشد، خوردن مکمل های غذایی حتماً به شخص کمک می کند و برعکس. اگر افسردگی شخص دلایل دیگری داشته باشد ، خوردن ویتامین ها و مکمل های غذایی کمکی نخواهد کرد.

توصیه های مهم:

- از مصرف ویتامین های گروه B غافل نشوید. ویتامین های B کمپلکس (گروه B) برای سلامت هیجانی و ذهنی، نقش اساسی دارند. این ویتامین ها در بدن ما ذخیره نمی شوند؛ بنابراین باید روزانه در رژیم غذایی ما گنجانده شوند. ویتامین های B کمپلکس برای تسکین افسردگی و نگرانی سودمند می باشند. کمبود ویتامین های B کمپلکس (به ویژه اسید فولیک، تیامین، نیاسین و B6) با افسردگی ارتباط دارد. ویتامین های B توسط الکل، شکر، نیکوتین و کافئین از بین می رود. در نتیجه، تعجبی ندارد که بسیاری از مردم دچار کمبود این نوع ویتامین هستند.
- ویتامین B1 مصرف نمایید. ویتامین B1 در عملکرد مغز نقشی به سز 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 سیوس دار، تخم مرغ، ماهی، حبوبات، جگر، گوشت پرندگان، نخودسبز، بادام زمینی، سیوس برنج، جوانه گندم، غلات کامل، کلم بروکلی، کلم فندوقی، انواع مغزها، بلغور جو، گوجه، آلو خشک، فلفل قرمز تازه، بابونه، دانه رازیانه، شنبلیله، جودوسر، جعفری و نعناع.

- با مصرف 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 مواد غذایی 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.

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

- با مصرف ویتامین B6 افسردگی را از خود دور نمایید! ویتامین B6 (پیریدوکسین) هم بر روی سلامت جسمانی و هم بر سلامت روانی انسان اثر می گذارد. دستگاه عصبی به این ویتامین نیاز دارد و برای عملکرد طبیعی مغز لازم می باشد. 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 ضد افسردگی نیاز افراد به ویتامین B6 را افزایش می دهد.

- با بیوتین آشتی نمایید! اگر بدن دچار کمبود بیوتین (B7) 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. اسید فولیک (B9)، نوعی از ویتامین B است که ابتدا از برگ سبزی های سبز استخراج شد. اسید فولیک غذای مغز محسوب می شود. اسید فولیک به مقدار زیاد در حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، لپه، ماش) موجود است. این ماده غذایی برای درمان افسردگی و نگرانی مفید است. برای همه دانشمندان مشخص است که اسید فولیک 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 اسید فولیک 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.

- 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، قلمو، 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.

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، نعنای، گزنه، جودوسر، جعفری. مصرف الکل، داروهای مسکن، ضد افسردگی، داروهای خوراکی، ضد بارداری و استروئیدها سطح ویتامین C بدن را پایین می آورند.

کشیدن سیگار باعث کاهش شدید ویتامین C می شود. ویتامین C ناپایدارترین ویتامین بوده و به محض تماس با نور و هوا به آسانی اکسیده شده و در اثر حرارت زیاد، مواد قلیایی و مس تخریب می شود. اگر قرص آسپیرین مصرف می کنید و یا می خواهید ویتامین های مصرفی دیگر شما مؤثر واقع شوند، افزایش مقدار ویتامین C را به شما توصیه می شود. قرص ویتامین C باید در دمای اتاق، دور از نور مستقیم، حرارت زیاد و رطوبت نگهداری شود. مصرف مقادیر زیاد ویتامین C می تواند سبب بروز سوزش سر دل، ناراحتی معده و اسهال شود.

- کاهش خطر ابتلا به افسردگی را با مصرف ویتامین D جدی بگیرید. این ویتامین از آن دسته ریزمغذی‌هایی است که باعث افزایش سطح سروتونین در مغز می‌شود. پژوهشگران دانشگاه تورنتو یکی از دلایل افسردگی مردم در فصل زمستان و کشورهای سرد سیر را کاهش سطح ویتامین D در بدن در اثر کاهش نور خورشید اعلام کرده‌اند. کمبود ویتامین D منجر به افسردگی، زوال عقل، و اوتیسم می‌شود. نور خورشید در این میان منبع بزرگ ویتامین D است. برای مقابله با افسردگی، به طور مرتب از منزل خارج شوید و در نور خورشید قدم بزنید. می‌توانید از مکمل‌های ویتامین D در کنار برنامه غذایی سرشار از این ویتامین، استفاده کنید.
- 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. چنانچه به نواحی گرمسیری و آفتابی مسافرت می‌کنید گرمی که ویتامین E داشته باشد همراه بردارید. بهتر است منابع طبیعی ویتامین E بیشتر مصرف کنید.

منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- 2- عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال اول، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲، صص ۲۰-۲۱

3-22 Amazing benefits of vitamin c,(<https://bembu.com>)

4-27 Amazing benefits of vitamin c for skin, hair, and health, Ravi Teja Tadimalla , Style craze, 2017, (<http://www.stylecraze.com>)

5-5Best vitamins for beautiful skin, Prevention Healthy Living Group, 2015, (www.prevention.com)

6-15 Health benefits of vitamin c: why it's good for you authority diet, 2018, (<https://www.authoritydiet.com>)

7-Hark Deen: Nutrition for life, Dorling Kindersley, 2005

8-Whitney, Rolfes: Understanding nutrition, tenth edition, Thomson, 2005

9-Vitamins that help with depression, The Recovery Village, 2020, (<https://www.therecoveryvillage.com>)

10-11 Ways to beat depression naturally (without drugs!) , Maria Rodale, HuffPost Wellness, 2020,(<https://www.huffpost.com>)

11-Natural remedies for depression, © DrAxe.com, 2017

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani @yahoo.com