

سبزی های ضد افسردگی

برنامه غذایی سالم سرشار از سبزی ها مانع ابتلا به افسردگی می شود!

مصرف سبزی ها در یک برنامه غذایی سالم و متعادل ضروری است. بر اساس مطالعات وزارت کشاورزی امریکا، دریافت منظم این مواد غذایی باعث کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری ها می شود. سبزی ها، به طور طبیعی حاوی مقدار کمی چربی و کالری بوده و فاقد کلسترول است، اما این مواد غذایی مقدار زیادی فیبر (الیاف غذایی)، فولات، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین D دارند. پژوهشگران کالج لندن با بررسی نتایج ۴۱ تحقیق که در رابطه با برنامه غذایی و آثار آن بر سلامت انسان انجام گرفته است، توانستند الگوی مشخصی را شناسایی کنند که بر اساس آن برنامه غذایی سالم سرشار از سبزی ها مانع ابتلا به افسردگی می شود.

بر اساس یک مطالعه جدید از دانشگاه اوتاگو در نیوزیلند، میوه ها و سبزی های خام ممکن است برای سلامت روان شما بهتر از میوه های پخته باشند این مطالعه که در *Frontiers In Psychology* منتشر شده است، نشان داد که در افرادی که بیشتر از محصولات پخته نشده استفاده می کنند، در مقایسه با افرادی که انواع پخته، کنسرو شده یا فرآوری شده بیشتری مصرف می کنند، علائم مربوط به افسردگی و سایر بیماری های روانی کمتر است.

توصیه های مهم:

- سبزی های برگ سبز، را دریابید! سبزی های برگ سبز تیره، برای سلامتی بسیار مفید می باشد. اگرچه مقدار دریافتی سبزی ها برای افراد مختلف، متفاوت است اما به طور کلی بانوان و مردان ۱۹ تا ۳۰ سال بهتر است روزانه ۲ فنجان و نیم تا ۳ فنجان مصرف کنند. سبزی های دارای برگ سبز، بخش مهمی از برنامه غذایی سالم هستند. آنها با ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر غنی شده اند، اما کالری کمی

دارند. رعایت یک برنامه غذایی سرشار از سبزی های برگ دار، موجب می شود مزایای زیادی از جمله کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری های قلبی، فشارخون بالا کاهش مشکلات روانی در بدن به وجود آید.

از سبزی هایی که در این دسته قرار می گیرند می توان به کاهو، کرفس، کلم پیچ، اسفناج، کاسنی، برگ چغندر، بروکلی، برگ شلغم، برگ خردل و انواع سبزی خوردن، جعفری، گشنیز و... اشاره نمود. سعی کنید با مصرف روزانه $1/2$ فنجان سبزی های برگ سبزی تره، بایک روش خوشمزه مقدار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی را به دست آورید. برگ سبزی های خرد شده یا کلم بروکلی را کباب کنید. مرغ یا سویا را در روغن زیتون و یا روغن کانولا سرخ کنید و به همراه سبزی های رنگارنگ مورد علاقه، طعم متفاوتی به غذای خود بدهید.

- هویج مصرف کنید . هویج سرشار از بتا کاروتن است. ماده ای که می تواند از بروز افسردگی جلوگیری کند. این ماده در کدو تنبل، اسفناج، سیب زمینی و طالبی هم وجود دارد. به نظرمی رسد مصرف هویج به حفظ شادی و نشاط کمک می کند. تهیه نوشیدنی هویج، به ویژه در روزهای گرم یا پر مشغله تاثیر خوبی در اخلاق دارد .

مطالعات اخیر پژوهشگران مرکز بیوتکنولوژی اسپانیا نشان می دهد که هویج دارای ترکیباتی است که در پیشگیری از بروز انواع سرطان، بیماری های قلبی عروقی و از همه مهمتر در بیماری های عصبی موثر است. هویج را با پوست آن بخورید. فراموش نکنید، خوشمزه ترین و مفیدترین قسمت هویج، قسمت های کناره بیرونی آن می باشد. بهتر است غذاهای گوشتی با هویج همراه باشد. در شست و شوی هویج نکات بهداشتی را کاملا رعایت نمایید.

- از مصرف سبزی ریحان غافل نشوید. ویژگی اصلی ریحان، ضد استرس بودن آن است. روغن ریحان را می توانید برای کسب آرامش استفاده کنید. ریحان، آرامش دهنده اعصاب است و برای درمان سردردهای

عصبی بسیار مؤثر است. ریحان گیاهی نشاط آور است. همچنین ریحان آرامش دهنده و مقوی اعصاب است. سال‌هاست که خاصیت ضدافسردگی ریحان شناخته شده است. گیاه پزشکان مدت‌های طولانی، سالاد حاوی برگ‌های ریحان را به علت خاصیت ضدافسردگی آن تجویز کرده‌اند.

روغن‌های فرار و کافور ریحان، از ترکیبات فعال این گیاه هستند. اگر ۲۰ تا ۵۰ گرم ساقه ریحان که دارای برگ و گل است را در یک لیتر آب جوش بریزید و ۱۲ دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف و شیرین‌نماید و پس از هر غذا ۱ فنجان بنوشید که غم‌واندوه و افسردگی را برطرف می‌کند.

ریحان گیاهی نشاط‌آور است؛ دم‌کرده ۵۰ گرم از این گیاه که شیرین شده باشد، پس از هر غذا برای معالجه میگرن و سردرد‌های عصبی مفید است. بسیاری از افراد هنگام سفر سردرد می‌شوند، بو کردن این سبزی می‌تواند مشکل شما را برطرف کند. افرادی که داروهای کاهش فشار خون یا داروهای دیابت مصرف می‌کنند، باید از خوردن مکمل‌های ریحان خودداری کنند؛ زیرا ممکن است فشار خون و قند خون را کاهش دهد.

- اسفناج، خوردنی ضد افسردگی! اسفناج ما را خوش اخلاق می‌کند. اسفناج آن قدرها هم که تصور می‌شود آهن ندارد، در عوض منبع ویتامین B است که نقش موثری در تولید انرژی دارد. این سبزی مفید سرشار از ویتامین B6 نیز است که در حفظ و کنترل تعادل روحی ما موثر است. از این گذشته اسفناج منبع خوب منیزیم و مواد معدنی است. برای همین هم این خوردنی، مورد استفاده مبتلایان به ضدافسردگی است. اسفناج ضد افسردگی و خستگی است و خاصیت بسیار عجیبی دارد تا شما را سرحال و زنده سازد. در صورتی که اسفناج خام همراه با پرتقال، یا برش‌های گریپ فروت به خاطر داشتن ویتامین C اضافی خورده شود، ارزش غذایی اش افزون می‌گردد. برگ‌های لطیف اسفناج را همان‌طور 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 یافته اید.

- 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 می باشد. پیاز نه فقط برای سلامت جسمانی بلکه برای سلامت روانی نیز مفید است، زیرا با ترکیباتی که روی سطح سروتونین تاثیر منفی می گذارند، مبارزه می کند. سروتونین هورمون "احساس خوب" است و می تواند با استرس، اضطراب یا افسردگی مبارزه کند.

بر اساس بررسی های انجام شده توسط پژوهشگران ، پیاز دارای آنتی اکسیدان هایی با عنوان فلانوئید است. فلانوئید از عوامل کاهش التهاب در اندام های داخلی بدن می باشد و در کاهش علائم افسردگی بی تأثیر نیست. پیاز میگرد (درد نیمه سر) راتسکین می دهد. خستگی را برطرف می کند و به اعصاب نیرو می بخشد. خوردن سه پیاز خام در روز خستگی شما را برطرف می کند .

بهتر است که از پیاز در برنامه غذایی روزانه تان استفاده کنید. بسیاری از افراد در جایگزین نمودن نمک با چاشنی های دیگری مانند پیاز، سیر، موسیر، فلفل قرمز، لیمو ترش، سبزی های خشک شده مانند پونه، آویشن، نعناع، شوید موفق بوده اند. عرق نعناع نیز برای برطرف کردن بوی پیاز مفید است.

- کلم بروکلی بخورید. کلم بروکلی مخصوصا وقتی به پاستا، برنج یا سالاد افزوده می شود، تاثیر معجزه آسایی در ایجاد شادی دارد. کلم بروکلی ، سرشار از ویتامین های گروه B است که به کاهش ترس، اضطراب، نگرانی و استرس و حتی افسردگی کمک می کنند . فیبر موجود در این سبزی نیز برای مقابله با یبوست و سندرم روده تحریک پذیر مفید است. این سندرم بر اثر استرس بلند مدت به وجود می آید. کلم بروکلی را می توان خام یا پخته مصرف کرد.

- کاهو مصرف نمایند. کاهو یک سبزی خوشمزه و پرکار برد است که بیشتر در تهیه سالاد استفاده می شود. کاهو یک داروی تسکین دهنده و آرام بخش طبیعی است، زیرا شامل مقدار کمی از یک ماده شیمیایی به نام لاکتوسین است که وقتی به مقدار زیاد مصرف گردد، موجب سستی در بدن می شود. این سبزی به کنترل اضطراب کمک می کند.

تحقیقات اخیر نشان می دهند که کاهو در روند سلامت عصبی نقش مهمی دارد. این گیاه خوراکی دارای خواص ضد اضطراب است و بنابراین می تواند به کنترل اضطراب کمک کند. این خاصیت کاهو در قدیم الایام مورد استفاده بوده است. کیفیت خواب را بهبود می دهد. کاهو برای ضعف اعصاب مفید است. کاهوانرژی بدن را افزایش می دهد.

- گوجه فرنگی، یکی از بهترین مبارزان با افسردگی! گوجه فرنگی سرشار از ویتامین هایی است که موجب افزایش سلامتی و مبارزه با بیماری های می شود. گوجه فرنگی، حاوی ویتامین های زیادی از جمله ویتامین A، C، B3، B6، E و k می باشد. از بین این ویتامین ها، ویتامین C برای مقابله با خستگی و ایجاد احساس نشاط و سرزندگی فوق العاده است.

مصرف مداوم گوجه فرنگی همراه با غذا و به صورت سالاد، سیستم عصبی بدن را تقویت کرده و آرامش را به همراه خواهد آورد. سالاد کاهو و گوجه فرنگی، درمان کننده بیماری ها و ناراحتی های عصبی هستند. درمان افسردگی با خوردن گوجه فرنگی، توصیه متخصصان است. نتایج یک بررسی جدید می گوید مصرف تنها دو گوجه فرنگی در طول هفته باعث کاهش علائم افسردگی می شود.

پژوهشگران می گویند کسانی که هفته ای دو بار گوجه فرنگی مصرف می کنند در حدود ۴۶ درصد کمتر از دیگران به افسردگی دچار می شوند. آنها در یک بررسی گوجه فرنگی را در سبد غذایی بیماران مبتلا به

افسردگی گنجانند و دریافتند که با مصرف این گیاه، علائم بیماران ۸۳ درصد بهبود می‌یابد. خوردن گوجه فرنگی به عنوان یک سبزی با ارزش، در برنامه غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می‌شود. سرخ کردن زیاد گوجه فرنگی در روغن باعث سنگینی هضم آن می‌شود و روی آتش، کباب کردن آن مناسب است.

• از مصرف گنجینه پنهان در طبیعت، غافل نشوید! قارچ می‌تواند در افزایش دهنده هورمون سروتونین تأثیر داشته باشد. با خوردن قارچ، باکتری‌های پروبیوتیک موجود در روده‌ها که از جمله تأمین کنندگان مواد مغذی سلول‌های عصبی هستند، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. به این صورت است که سیستم عصبی شما با خوردن قارچ، بهتر عمل می‌کند و تأثیرات افسردگی روز به روز کمتر می‌شود.

با وجود خواص بسیار مفید قارچ، افراد مبتلا به نقرس نباید از این ماده غذایی استفاده کنند، زیرا جز مواد غذایی حاوی پورین محسوب می‌شود. قارچ را باید پخته خورد، زیرا قارچ، آلوده به موادی است که فقط با پختن از بین می‌رود. می‌توان از قارچ در تهیه سالاد و برخی از غذاها، به صورت آب‌پز، کبابی یا سرخ شده استفاده کرد.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2- 10 Amazing benefits of eating salad, Skymet Weather Team, Skymet Weather Services Pvt. Ltd. 2019, (www.skymetweather.com)

3- 20 Amazing health benefits of tomatoes that should make them a daily staple in your diet, Dr. Marianna Pochelli

4- 15 Best health benefits of lettuce, Simulchowdhury, Top Health Remedie, 2015, (<http://www.tophealthremedies.com>)

5- Health benefits and safe handling of salad greens, M. Bunning and P. Kendall, Colorado State University Extension, 2019, (extension.colostate.edu)

6-Health benefits of lettuce, foods for better health, 2018,
(<https://www.foodsforbetterhealth.com>)

7- 6 Health benefits of salad greens, Reader's Digest Magazines Ltd,
2019, (www.besthealthmag.ca)

8- Ian Marber: Supereating, Quadrille, 2008

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com