

آجیل و دانه های خوراکی، معجزه گره های ضد افسردگی

مصرف آجیل و دانه های خوراکی را از یاد نبرید.

آجیل، دسته‌ای از خشکبار محسوب می‌شوند و از دیرباز جزو فرهنگ ایرانی بوده است. آجیل یکی از سالم‌ترین تنقلات است که ضمن برخورداری از طعمی خوب و عामه پسند، درصد قابل توجهی از نیاز بدن به موادمعدنی و ویتامین‌ها را تامین می‌کند. مصرف روزانه‌ی مقدار مناسبی آجیل، می‌تواند به حفظ سلامتی شما کمک بسیاری کند. آجیل، حاوی مواد مغذی و ریز مغذی‌هایی مانند ویتامین آ، فسفر، منیزیم و دارای ترکیبات امگا ۳ هستند که این مواد مغذی نقش مهمی در بدن ایفا می‌کنند.

مواد غذایی همچون بادام، گردو، فندق، تخمه آفتابگردان و یا کدو از 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 موادمی‌توانند جایگزین مناسبی برای میان وعده‌های ناسالم صنعتی مثل چیپس، کلوچه‌های روغنی، پیراشکی و پفک باشند. آجیل منبع خوبی از ویتامین ای است. می‌توانید آنها را خام یا بدون نمک داشته باشید. یک مطالعه نشان داد که یک برنامه غذایی مدیترانه‌ای حاوی ۳۰ گرم مغز مخلوط مانند گردو، بادام و فندق روزانه به طور قابل توجهی افسردگی را کاهش می‌دهد.

توصیه های مهم:

- آجیل را روی سالاد بپاشید. اضافه کردن مقداری آجیل به سالاد می تواند پروتئین و مواد مغذی آن را افزایش دهد.
 - بامصرف بادام، با افسردگی مقابله کنید! بادام یکی از مغزهای همه فن حریف در کل جهان است. شما می توانید آن را تقریباً به هرخوراک و غذایی اضافه کنید. یکی دیگر از خوراکی های خوب برای مبارزه با افسردگی بادام است که فواید آن به خاطر میزان زیاد منیزیم است. منیزیم به تولید سروتونین، یا احساس خوب در مغز کمک می کند. این ماده معدنی به تولید کلی انرژی بدن کمک می کند. در واقع وقتی منیزیم بدن کم باشد، بدن دچار افسردگی و اختلالات خلقی دیگر می شود.
- مطالعات نشان می دهند کمبود منیزیم، علت اصلی افسردگی و مشکلات مربوط به سلامت روان است. بادام سرشار از سلنیوم است که این ماده می تواند از بدن تان در برابر رادیکال های آزاد حفاظت کند. طبق تحقیقاتی که انجام شده جوانانی که از مغزها مثل بادام کمتر در برنامه غذایی شان استفاده می کنند، بیشتر در معرض افسردگی هستند. ویتامین های ب و منیزیم تاثیر به سزایی در تولید سروتونین دارند و به همین دلیل می توانند خلق انسان را تنظیم کنند و استرس را تسکین دهند.
- علاوه بر این، بادام منبع خوبی از روی است که می تواند سلول های مغز را از آسیب رادیکال های آزاد در امان نگه دارد و تولید و عملکرد عصبی را تقویت کند. بادام می تواند با برخی از اثرات منفی استرس هم مقابله کند. روزانه حدود ۲۳ عدد بادام رابه عنوان میان وعده میل کنید تا تغییرات مثبتی در خلق و خوی تان ایجاد شود. می توانید بادام را به تنهایی میل کنید و یا آن را با ماست کم چرب و میوه مخلوط کرده و از خوردن آن بیشتر لذت ببرید.

- فندق بخورید. فندق، نوعی آجیل از درخت فندق است که در حال حاضر به یکی از آجیل های بسیار محبوب در سراسر جهان تبدیل شده است. فندق مزایای زیادی برای سلامتی بدن شما را دارد. میوه فندق از خواص و فواید شگفت انگیزی برخوردار است. فندق حاوی مقدار بسیار زیادی از منیزیم (یک نوع از مواد معدنی است که برای تنظیم میزان کلسیم در بدن شما بسیار مفید است) می باشد.

فندق یکی از بهترین غذاها به عنوان منبع ویتامین ای است. همچنین فندق حاوی مقدار مناسبی از اسید آلفا لینولنیک و همین طور اسیدهای چرب امگا ۳ است. این عناصر همراه با ویتامین های گروه ب نقش مهمی در پیشگیری و کاهش اختلالات مختلف روانشناختی، از جمله اضطراب، استرس، افسردگی و حتی اسکیزوفرنی دارند. این عناصر همچنین حافظه ی شما را بهبود می دهند و نقش مهمی در سنتز انتقال دهنده های عصبی نظیر سروتونین دارند. چندانکه شکلات تلخ حاوی فندق میل کنید تا این مشکلاتی روحی را از خودتان دور نگه دارید.

- 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. در طول سال های اخیر، مطالعه بر روی اسیدهای چرب و تأثیر آنها بر کیفیت زندگی و سلامتی انسان ها افزایش یافته است و مشخص شده که خوردن اسید چرب امگا ۳ به عنوان یکی از اسیدهای چرب ضروری می تواند از بروز تغییرات خلق و خوی جلوگیری و به بهبود آنها کمک کند.

گردو یکی از منابع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ است که خلق و خو را بهبود می بخشد. چندین تحقیق در مورد امگا ۳ انجام شده است. همه ی آنها نشان می دهند این اسیدهای چرب در بهبود عملکرد مغز مؤثرند و علائم افسردگی را کاهش می دهند. در منابع علمی، گردو به عنوان منبع عظیم دریافت اسید چرب امگا ۳ بر شمرده می شود. اسید چرب امگا ۳ همان طور که می دانید به عنوان تنظیم کننده عملکرد مغز و بهبود

دهنده آن است. از این رو، خوردن گردو براساس مطالعات انجام شده در طی سال‌های اخیر به عنوان کمک کننده در درمان افسردگی و کاهش دهنده علائم آن، شناخته می‌شود.

- از مصرف تخمه کدو تنبل غافل نشوید. تخمه کدو تنبل، منبع عالی پتاسیم است که به تنظیم تعادل الکترولیت‌ها و کنترل فشار خون کمک می‌کند. خوردن غذاهای سرشار از پتاسیم مانند تخمه کدو تنبل و موز برای کاهش علائم استرس، افسردگی و اضطراب مفید است. تخمه کدو تنبل منبع مناسبی از "روی" است. یک مطالعه نشان می‌دهد کمبود "روی"، ممکن است بر خلق و خو تاثیر منفی داشته باشد. "روی"، برای رشد مغز و اعصاب ضروری است، چرا که بزرگ‌ترین محل ذخیره "روی" در بدن، در مناطق مغزی مرتبط با احساسات قرار دارد.

- با خوردن بادام زمینی افسردگی را از خود دورنمایید. خوردن دو مشت بادام زمینی هر روز افسردگی را از شما دورنگه می‌دارد. این مواد خوراکی به دلیل وجود تریپتوفان، کربوهیدرات‌های پرفیبر (الیاف غذایی)، پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳، کلسیم، ویتامین د، آنتی‌اکسیدان، اسید پانتوتنیک، فولات، روی و منیزیوم خاصیت بهبود خلق و خو و مبارزه با افسردگی دارند.

منابع مورد استفاده:

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

۲- Health benefits of eating nuts, Healthline, 2020, (www.healthline.com)

۳- Health benefits of nuts, Jessica Ball, Eating Well, 2019, (www.eatingwell.com)

۴- Health benefits of walnuts, Robert Harvard University, 2020, (https://www.health.harvard.edu)

- ۵- Nuts and health, Nutrition Australia, 2020
- ۶- Nuts and seeds, Better Health, 2020,(www.betterhealth.vic.gov.au)
- ۷- Top 10 foods for a better mood, Marlynn Wei, Psychology Today, 2021,(<https://www.psychologytoday.com>)
- ۸- Why nutritionists are crazy about nuts, Harvard University, 2017, (www.health.harvard.edu)
-

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com