

با مصرف به اندازه گوشت قرمز، از بروز افسردگی پیشگیری کنید!

گوشت قرمز، حاوی مواد مغذی بالایی است که برای مدیریت سلامتی بدن مفید است. علاوه بر آن، این الزام وجود دارد تا سیستم ایمنی در وضعیتی خوب، حفظ شود. بدن انسان به گروه ویتامین B موجود در گوشت قرمز نیاز دارد. زمانی که این ویتامین به کربوهیدرات ها و گلوکز تبدیل می شود که جهت انجام فعالیت ها، انرژی آزاد می کند. اگر بدن فاقد انرژی لازم باشد، نمی تواند به راحتی راه برود و به راحتی احساس خستگی می کند.

مصرف گوشت قرمز برای اعصاب اهمیت زیادی دارد. گوشت قرمز، با محتوای بالای ویتامین B به هماهنگی سیستم عصبی کمک خواهد کرد. علت آن این است که این گوشت، دارای میزان زیادی از انواع ویتامین B به خصوص ویتامین B6 و B12 است؛ به همین دلیل برای اعصاب، پوست و... اهمیت زیادی دارد. بنابراین، یکی از فواید ویتامین های گروه B تاثیر آن ها روی اعصاب است که کمبود این گروه از ویتامین ها، سبب ضعیف شدن اعصاب، بروز پرخاشگری و آسیب ها و بیماری های عصبی جبران ناپذیر، می شود؛ به همین دلیل است که باید مصرف گوشت قرمز را در طول هفته ۳ یا ۴ بار داشته باشید.

مصرف گوشت قرمز گردش خون را بهتر می کند. گوشت قرمز، به مغز شما حس سلامتی داده و باعث می شود تا بر روی فعالیت روزانه خود بیشتر تمرکز کنید. گوشت قرمز، حاوی امگا ۳ است تا مغز شما را بهبود دهد. امگا ۳ بر روی مغز تاثیر می گذارد. امگا ۳ می تواند تحرک مغز را بهبود بخشد. گوشت لخم قرمز و البته نه گوشت های فرآوری موجود در فست فودها، حاوی سطح بالایی از ریز مغذی ها شامل اسیدهای چرب امگا - ۳ است که برای حفظ سلامت جسمی و روانی حیاتی هستند.

امگا ۳ موجود در گوشت قرمز، می تواند مشکلات افسردگی متوسط را کاهش دهد. امگا ۳ به بهبود تاثیر داروهای مربوط به افسردگی کمک می کند؛ البته با روش متفاوتی، جدای از داروهای ضد افسردگی، اثر دارد؛ از این رو، از مصرف منظم امگا ۳ اطمینان حاصل کنید و درمان را با مصرف داروهای ضد افسردگی پیگیری نمایید. [1]

تحقیقات زیادی نشان می دهند افرادی که گوشت قرمز می خورند کمتر افسرده می شوند. [4]. پژوهشگران استرالیایی معتقدند زنانی که مصرف گوشت قرمز را قطع می کنند بیشتر مستعد اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی هستند. طبق بررسی های انجام شده از سوی متخصصان دانشگاه دی کین در استرالیا، زنانی که گوشت قرمز نمی خورند تقریباً دو برابر بیشتر به اضطراب و افسردگی مبتلا می شوند. این مطالعه روی بیش از هزار زن نشان داد قطع مصرف گوشت قرمز به طور کامل و استفاده فقط از گوشت مرغ و ماهی آن طور که تصور می شود در سالم ماندن این زنان تاثیر ندارد.

متخصصان و پژوهشگران این مطالعه می گویند: ما ابتدا تصور می کردیم که گوشت قرمز با ایجاد خطرات جدی برای سلامتی همراه است، اما در نهایت آزمایش های اخیر ما، تفاوت مهمی را در این زمینه نشان داده اند. این کارشناسان نتیجه گرفتند که مصرف متعادل گوشت لخم قرمز که حدود ۳ تا ۴ تکه کوچک به اندازه کف دست در هفته است، برای سلامت کلی بدن و کمک به مقابله با افسردگی و اضطراب در زنان مهم و مفید است.

گوشت قرمز اختلالات خواب، یا بی خوابی را مهار می کند. مصرف غذاهایی که سرشار از آهن است می تواند به داشتن به کیفیت خوب خواب کمک کند. آهن برای تنظیم و بهبود و همچنین کاهش فشار خون که باعث خواب بهتر می شود، مفید است. .

توصیه های مهم:

- گوشت بخورید، ولی به اندازه متعادل! از مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز بپرهیزید. سعی کنید حجم مصرفی روزانه، مطلوب نگه دارید. مصرف گوشت قرمز را به سه بار در هفته محدود کنید.
- تمام چربی های قابل مشاهده در گوشت را پیش از مصرف آن، جدا کنید. به طور معمول قطعات گوشتی را که انتخاب کنید که حاوی دنبه یا چربی سفید قابل رویت نباشد. چنانچه قطعه ای چربی روی گوشت دیده می شود لازم است به خوبی آن را جدا و دور کرد.
- با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در منزل، از وجود چربی در داخل گوشت پرهیز کنید.
- ظاهر گوشت قرمز سالم، نباید لزج و چسبنده و مترشح باشد.
- از علائم نگهداری گوشت در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی، خشک و یا چروکیده بودن آن است.
- عضلات گوشت از لحاظ سفتی و قوام باید طبیعی باشد و با فشار انگشت، پس از برداشتن انگشت به حالت اولیه بر گردد.
- از علائم فساد گوشت می توان به بوی غیر طبیعی و نامطبوع مانند ترشیدگی، عفونت و گندیدگی، کپک زدگی و ... اشاره کرد.
- رنگ طبیعی گوشت باتوجه به نوع دام کشتاری، صورتی متمایل به قرمز است. کم رنگ بودن گوشت، ممکن است علامت کم خونی و بیماری مزمن دام کشتاری باشد. پر رنگ بودن وتیره رنگی گوشت، علامت عدم خروج کامل خون در هنگام ذبح است که خود از علائم احتمالی ابتلای دام به بیماری عفونی و تب دار یا مرگ دام قبل از کشتار است.
- برای کاهش اثر زیان آور گوشت پس از مصرف، میوه و سبزی های زیادی بخورید [3].
- بهتر است گوشت را کباب کرده، یا به صورت سوپ بپزید. [3]

- گوشت را خوب بجوید. [3]
 - 2 ساعت قبل از خواب گوشت نخورید، زیرا باعث مشکل هضم آن در روده ما می شود. [3]
 - هنگام خوردن گوشت، از خوردن خوراکی های چرب دیگر مانند شکلات یا پنیر خودداری کنید. [3]
 - بعد از خوردن گوشت از نوشیدنی های پرکالری مانند چای شیرین یا شربت استفاده نکنید. [3]
 - سعی کنید در پختن غذا، کمترین چربی استفاده کنید.
 - لازم است در مصرف زیاد گوشت های فرآوری شده (کالباس، سوسیس و همبرگر) و گوشت های چرخ شده با چربی زیاد خودداری نمایید. در این فرآورده های مخلوط چرخ شده ممکن است ۶۰ تا ۸۰ درصد کالری از نوع چربی، آن هم از چربی اشباع شده باشد.
 - از غذاهای گوشتی زیاد برشته، به ویژه کباب شده مصرف نکنید.
 - به جای همبرگر معمولی از گوشت چرخ شده بدون چربی استفاده نمایید.
 - وعده های غذایی را در اطراف سبزی ها تهیه کنید و کمی گوشت به آن اضافه کنید، نه برعکس. به عنوان مثال، مقدار گوشت موجود در خورش و کاری را کاهش دهید و سبزی ها، حبوبات و غلات اضافی را زیاد کنید.
- [2]
- از سبزی ها با کیفیت "گوشتی" مانند قارچ و بادمجان استفاده کنید. [2]
 - روشی را برای محدود کردن مصرف گوشت خود طراحی کنید که برای شما مفید است. برای مثال، خوردن گوشت فقط در آخر هفته یا محدود کردن گوشت به یک وعده در روز را در نظر بگیرید. [2]
 - گوشت را کمتر خریداری کنید اما آن را با بهترین کیفیت که می توانید تهیه کنید. [2]
 - در ساندویچ ها، کالباس، سوسیس، ژامبون یا سایر گوشت های فرآوری شده را با کنسرو ماهی تن، ساردین یا ماهی خال مخالی عوض کنید، یا از مرغ برشته استفاده نمایید. [2]

- چنانچه بخواهیم گوشت گوسفندی و گوشت گاو را از نظر طعم و مزه با یکدیگر مقایسه کنیم، باید بگوییم چربی گوشت گوسفند سبب می‌شود طعم بیشتری داشته باشد و همچنین نرمی و لطافت آن بیشتر باشد. با این حال طبخ گوشت گوسفند به مهارت بیشتری نیاز دارد؛ زیرا برای پختن گوشت گوسفند باید از ادویه زیاد استفاده گردد و در حدی پخته شود که گوشت خام نماند و یا سفت نشود.

- مصرف بیشتر سبزی‌ها به همراه مقدار کم گوشت مورد سفارش است. اما باید به یاد داشته باشید که پروتئین موجود در سبزی‌ها باید از پروتئین گوشت بیشتر باشد. توجه داشته باشید که گوشت باید چاشنی شما باشد نه غذای اصلی! [3]

منابع مورد استفاده:

1- عرفانی، وحید. (۱۳۹۰). **تغذیه صحیح، ضامن سلامتی**. چاپ دوم. تهران: آسیم

2- عرفانی، وحید. (۱۳۹۸). **دیابت، قاتل شیرین**. چاپ سوم. تهران: سفیر اردهال

3- عرفانی، وحید. (۱۳۹۸). **قلب سالم برای همه**. چاپ اول. تهران: فرهنگ اندیشمندان

4- عرفانی، وحید. (۱۳۹۶). **کلسترول اضافی، خداحافظ!**. چاپ دوم. تهران: سفیر اردهال

[4] Sustainable Dish. (2021). **Eat Meat. Improve your Mood.**

[2] Emer Delaney. (2021). **How Much Meat Is Safe to Eat? .** (<https://www.bbcgoodfood.com>)

[3] Hebden's Team. (2021). **12 Effects of Eating Too Much Red Meat Every day.** (DrHealthBenefits.com)

Berkeley Wellness. (2018). **14 Keys to a Healthy Diet.** (<http://www.Brkeleywellness.com>)

[1] Hebden's Team. (2021). **20 Proven Health Benefits of Red Meat for Brain, Skin & Eyes.** (DrHealthBenefits.com)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani.yahoo.com

vahiderfani.ir