

برای رهایی از افسردگی، عاقلانه از فست فودها و غذاهای فرآوری شده استفاده کنید!

در مصرف غذاهای فرآوری شده کمی بیشتر دقت نمایید.

آنچه می خوریم برای همه جنبه های سلامتی ما، به ویژه سلامت روان ما مهم است. چندین تجزیه و تحلیل تحقیقاتی اخیر، با نگاهی به مطالعات متعدد نشان می دهد که ارتباطی بین آنچه که فرد می خورد و خطر ابتلا به افسردگی، وجود دارد.[3] بسیاری از کباب ها، و غذاهای اصلی مانند سوسیس، برش های ژامبون، گوشت گاو ذرت، و گوشت های گوشتی به عنوان گوشت های فرآوری شده طبقه بندی می شوند[2].

غذاهای فرآوری شده و آماده (فست فودها)، حالا جز برنامه غذایی روزانه اغلب ما شده است. فست فودها، غذاهایی که دیگر نیازی نیست چند ساعت در آشپزخانه وقت گذاشت و آن ها را تهیه کرد. شاید به اندازه نصف وقتی که برای خوردن چنین غذاهایی صرف می کنیم، برای تهیه و پخت شان زمان نگذاریم. انواع فست فودها و غذاهای فرآوری شده، در رستوران، اغذیه فروشی ها و ... با رنگ و لعاب های مختلف تهیه و در اختیار مشتریان قرار داده می شود.

در تهیه اکثر فست فودها از سوسیس، کالباس و یا سیب زمینی سرخ کرده استفاده می شود. با توجه به افزودن مواد معطر و ادویه ها که طعم و مزه ای متفاوت به آن ها می دهد، در واقع ارزش غذایی در مراحل پایین رده بندی مواد غذایی قرار دارند. اغلب گوشت های فرآوری شده (سوسیس، کالباس و ...) دارای پروانه بهداشتی هستند، اما در فرمولاسیون این مواد فرآورده های غذایی از موادی استفاده می شود که مضر هستند، رنگ دهنده ها، ادویه ها، روغن و ... ترکیباتی هستند که باعث بروز عوارض شدیدی در بدن می شوند.

فست فودها که با گوشت های فرآوری شده تهیه می شوند (کالباس، سوسیس، همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده و ...) در ظاهر شیک، متنوع و خوشمزه شان، باطن بیماری دارند که اگر بخواهیم در هفته چندین وعده

غذایی رابه خوردن آن ها اختصاص دهیم باید از همان موقع که به خوردن این غذاها وابسته شده ایم به سلامتی مان هم شک کنیم. یکی از مشکلات اساسی غذاهای آماده (فست فودها) ارائه شده در ساندویچ فروشی یا پیتزا فروشی ها و یا رستوران هایی که مرغ سرخ شده سرو می کنند این است که این غذاها، اغلب سرشار از چربی و کالری هستند؛ از این رو از نقطه نظر سلامتی و رعایت رژیم، مصرف این غذاها مضر می باشد.

فست فودها به نسبت، سرشار از سدیم است و فیبر (الیاف غذایی) کمتری دارند. بیشتر غذاهای آماده در منوی رستوران ها از نظر محتوای کالری، چربی، قند و نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد و بهداشتی است. به عبارت دیگر، این غذاها برای سلامت انسان مضر است و شانس ابتلا به چاقی، افسردگی، دیابت (بیماری قند) و حمله قلبی را به شدت افزایش می دهد. فست فود ارزان، راحت و طعم خوبی دارد (بیشتر اوقات). با این حال، محققان بر این باورند که یک منبع قابل اعتماد بین افسردگی و سطوح التهاب در بدن وجود دارد و التهاب با موادی که معمولاً در مقادیر زیادی در غذاهای فست فود یافت می شوند، مانند چربی های ترانس مصنوعی، کربوهیدرات های تصفیه شده، سدیم و شکر تشدید می شود. [2].

استفاده زیاد از طعم دهنده ها، روغن های اشباع شده، مواد قندی و نمک، طعم خوشمزه ای به غذاهای آماده می دهند و ذائقه ی بچه ها و حتی بزرگسالان را گمراه می کند و آن ها را به سمت مصرف هرچه بیشتر سوق می دهد. در این نوع غذاها، مشکل فقط چربی و انرژی موجود در آن نیست، بلکه میزان بالای نمک و نیز افزودنی ها هم مهم هستند. بر اساس مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ در مجله تغذیه سلامت عمومی، افرادی که فست فود می خورند تقریباً ۵۱ درصد بیشتر از افرادی که این کار را نمی کنند در معرض ابتلا به افسردگی هستند. [4]

مطالعات بی شماری ارتباط قابل توجهی بین مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده و افزایش خطر ابتلا به افسردگی و علائم آن پیدا کرده اند. دانشمندان معتقدند منبع قابل اعتماد این امر، به دلیل محتوای چربی ترانس و اشباع شده آنهاست که باعث افزایش سطح التهاب در بدن می شود [2]. یک مطالعه بزرگ نشان داد افرادی که به طور منظم فست فود می خورند تقریباً ۴۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند و پژوهشگران پیشنهاد می کنند که مقادیر بالای چربی های ترانس در محصولات فست فود، عامل اصلی کمک کننده است. در همین حال، محققان دیگر دریافتند افرادی که مکرراً فست فود می خورند نسبت به علائم افسردگی کمتر انعطاف پذیر هستند. [2].

غذاهای فرآوری شده طوفان کاملی از چندین چیز هستند که می توانند برای سلامت کلی شما مشکل ساز باشند. آنها سرشار از سدیم و قند هستند و راه را برای پاسخ التهابی در بدن هموار می کنند. همان طور که در مقاله ای توسط Psychiatric Times گزارش شده است، ارتباط بین افسردگی و التهاب، در سال های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است و اگرچه هر بیمار مبتلا به افسردگی علائم التهاب را در بدن نشان نمی دهد، مطالعات نشان داده اند که التهاب، اثر مستقیمی روی مغز و رفتار دارد و می تواند بر نواحی از مغز، که مسئول انگیزه و فعالیت حرکتی هستند و همچنین مناطقی که برانگیختگی، اضطراب و هشدار را کنترل می کنند تأثیر منفی بگذارد [4].

پژوهشگران در تازه ترین تحقیقات خود بین مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده و آماده، با احتمال ابتلا به افسردگی، ارتباطی را کشف کرده اند. پژوهشگران دانشگاه کالج لندن دریافتند که خطر ابتلا به افسردگی در افرادی که به میزان زیاد از سبزی ها، میوه و ماهی استفاده می کنند، بسیار کمتر است. این پژوهشگران می گویند این نخستین بررسی است که رابطه بین رژیم غذایی مردم انگلیس و ابتلا به افسردگی را مطالعه می کنند.

یکی از مسائل قابل توجه در این مطالعه این است که افراد مصرف کننده فست‌فود و یا غذاهای فرآوری و پخته شده صنعتی به‌طور عمده، دارای اضافه وزن، کم تحرک و دارای عادات غذایی ناهنجار بودند. عادات غذایی ناهنجار این افراد شامل کم یا عدم استعمال خشکبار، میوه‌ی تازه، سبزی‌ها و روغن زیتون بود. از دیگر مشخصه‌های این افراد ورزش نکردن آن‌ها حداقل به اندازه ۴۵ دقیقه در هفته و یا استعمال دخانیات بوده است. [1]

به گفته پژوهشگران خطر ابتلا به افسردگی در آینده در افرادی که از غذاهای طبیعی و غیرفرآوری شده به میزان زیاد مصرف می‌کردند، تقریباً ۲۶ درصد کمتر از آن‌هایی بود که کمترین میزان مصرف این مواد غذایی را داشتند. در مقابل، خطر ابتلا به افسردگی در افرادی که رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده را اجرا می‌کردند، در حدود ۵۸ درصد بیشتر از کسانی بود که غذاهای فرآوری شده بسیار کمی می‌خوردند به گفته این دانشمندان رژیم غذایی مدیترانه‌ای (میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، ماهی، غلات) با کاهش خطر ابتلا به افسردگی ارتباط دارد. نتایج این تحقیقات در نشریه انگلیسی روانپزشکی منتشر شده است.

دانشمندان دانشگاه لاس پالاماس و دانشگاه گرانا در دریافتند که استفاده از غذاهای فوری و فرآوری شده، نه تنها موجب چاقی می‌شود، بلکه می‌تواند به افسردگی مصرف‌کنندگان این نوع غذاها منجر شود. نتایج پژوهش‌های این پژوهشگران، حاکی از آن است که مصرف زیاد تنقلات بی‌ارزش، غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها، شیرینی‌های آماده و نوشابه‌های گازدار در حدود ۵۱ درصد خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهند. این پژوهشگران به منظور دستیابی به این نتایج، در یک دوره زمانی مشخص، نوع رژیم غذایی و حالت سلامت روحی و ذهنی حدود ۹ هزار نفر را تحت کنترل قرار داده‌اند. هیچ‌یک از این افراد در گذشته سابقه بیماری افسردگی نداشتند و هرگز تحت درمان ضد افسردگی قرار نگرفته بودند. در این دوره، تحقیق در ۴۹۳ نفر افسردگی تشخیص داده شد.

به این ترتیب، دانشمندان اسپانیایی ارتباط مستقیم میان خطر افسردگی و مصرف مداوم غذاهای فوری را در رژیم هر یک از این افراد مبتلا به افسردگی کشف کردند. به گفته این دانشمندان، به هر میزان که روش غذا خوردن اشتباه باشد، به همان میزان خطر رنج بردن از بد زندگی کردن افزایش می یابد. این در حالی است که غذاهایی مثل ماهی (سرشار از امگا۳)، سبزی های تازه و خوراکی هایی که سرشار از ویتامین های گروه B هستند همانند ترکیبات ضد افسردگی عمل می کنند.

نتایج این بررسی، فرضیه ای را تأیید می کند که بیان می دارد رژیم غذایی سالم نه تنها برای بدن، بلکه برای حالات روحی نیز مهم است. پیش از این، تحقیق دیگری از این گروه تحقیقاتی با شرکت بیش از ۱۲ هزار نفر نیز به نتایج مشابهی دست یافته بود.

توصیه های مهم:

- برای سالم سازی فست فودها از سبزی های بیشتری در ترکیبات آنها استفاده کنید. اگر نمی توانید از فست فودها (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا) دل بکنید، حداقل آن ها را با گوجه فرنگی، قارچ، پیاز، کاهو، سبزی ها یا سس گوجه فرنگی که چربی اضافه ندارد، مصرف کنید.
- بهتر است پیتزایی استفاده کنید که حجم آن کم و در آن از میوه ها و سبزی ها استفاده شود و پیتزایی حجیم، چرب با پنیر و سس فراوان را کنار بگذارید.
- اگر از غذا های کنسرو شده استفاده می کنید، قبل از مصرف، روغن آن را کاملاً جدا کنید. [1]
- به جای مصرف نوشابه های گاز دار و آب میوه های غیرطبیعی، از دوغ و آب استفاده کنید.
- گوشت هایی که در روغن کاملاً سرخ شده اند و به اصطلاح روغن از آن می چکد، را کمتر میل کنید و سعی کنید از انواع همبرگر و ساندویچ هایی که در آن ها گوشت کبابی وجود دارد، استفاده کنید.

- مصرف نان ها، شیرینی ها و دیگر خوراکی های تجاری (مانند کیک، نان روغنی، پیراشکی، چیپس، پفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد سرشار از چربی های پنهان هستند. [1]
- چنانچه روی محصولی عبارت روغن هیدورژنه نوشته باشد، بدانید که دارای چربی های اشباع شده است و موجب بالا رفتن کلسترول (چربی خون) شما می شود. انواع بیسکویت، پیراشکی ها و کیک ها چربی زیادی دارند. به این سبب نان های تهیه شده از غلات کامل (سبوس دار) بهترین هستند. [1]
- مصرف غذاهای چرب را کاهش دهید. ضروری است از مصرف مواد غذایی حاوی چربی های اشباع شده (حیوانی) پرهیزید. غذاهای سرخ کرده مانند همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده، مناسب نیست. از پروتئین ها، مصرف گوشت سفید (ماهی و مرغ) بیشتر توصیه می شود.
- مصرف گوشت قرمز و فرآورده های آن (سوسیس، کالباس و همبرگر) را کاهش دهید؛ به جای اینگونه مواد غذایی از ماهی و گوشت مرغ استفاده نمایید. [1]
- به جای استفاده از چیپس که سرشار از چربی است از ذرت بدون چربی و سایر محصولات از این قبیل استفاده کنید. [1]
- سعی کنید از مصرف سس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید. [1] بهتر است به جای مصرف اینگونه سس ها، از ترکیب روغن زیتون و سرکه و یا آب لیمو استفاده نمایید و با اضافه کردن چاشنی های خوش بو مانند پونه، نعناع، آویشن، پودر سیر) و نیز استفاده از سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، پیاز، سیر، قارچ، تره، جعفری تازه، ریحان، کاهو و فلفل سیاه، از مصرف سالاد روزانه، لذت بیشتری ببرید. [1]
- روغن زیتون مصرف نمایید. در غذاهای خود از روغن زیتون استفاده کنید. این روغن دارای ماده موثری است که اثرات ضد افسردگی دارد.

- در هنگام استفاده از فست فودها از نمک زیاد و غذاهای شورمانند خیارشور استفاده نشود.
- سالاد بخورید. سالاد هایی که در آنها از انواع سبزی هایی مانند کاهو، هویج، پیاز، نعناع، جعفری، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، سیر، کرفس، خیار، کلم قرمز و نیز غلاتی نظیر ذرت پخته شیرین، لوبیا پخته شده، مغز گردو و... استفاده نمایید که می تواند جای یک وعده غذایی را بگیرند. برگ های لطیف اسفناج را همان طور 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 که یافته اید.

- از اضافه کردن قرص عصاره گوشت یا سس های خامه دار (چربی های پنهان) به گوشت، خودداری کنید.

[1]

- اگر برای راحتی و قیمت مقرون به صرفه تر به رستوران های فست فود روی می آورید، در صورت امکان، انتخاب سالم تری را در منو انتخاب کنید، مانند سالاد بسته بندی، به جای همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده. [2]

- فلفل بخورید. فلفل تند، باعث بهتر شدن روحیه می شود. خوردن فلفل تند ممکن است در شما شور و شعفی شدید از یک حس عادی ایجاد کند. ماده تند موجود در فلفل، عملاً می تواند موجب تولید سریع اندروفین در مغز شود و به طور موقتی احساس نشاط به شما بدهد. بنابراین نظرات پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا، خوردن فلفل باعث آزاد شدن اندروفین می شود و موجب ایجاد سریع احساسی شادی بخش می شود.

- به جای مصرف خامه در سس های چرب و خامه دار پر کالری، می توان از ماست کم چربی استفاده کنید. ماست، در بسیاری سس ها می تواند جایگزین خامه شود. [1]

- اسیر تنقلات بی ارزش نشوید! اگر تصمیم گرفتید که دیگر هله و هوله نخورید به جای آن غذاهای سالم و فیبردار مثل میوه ها، سبزی ها، دانه های مغزی (بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه) را انتخاب کنید، اما اگر حالت

روحی‌تان به همان صورت باقی ماند و تغییر نکرد، حتماً به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا با دستور غذایی مناسب شما را راهنمایی کند.

منابع مورد استفاده:

- 1- عرفانی، وحید. (۱۳۸۱). افسردگی آخردنیان‌یست! تهران: نشریه مشعل (وزارت نفت). ۳۸.۲۲۰.
 - 2- عرفانی، وحید. (۱۳۹۰). **تغذیه صحیح، ضامن سلامتی**. چاپ دوم. انتشارات آسیم.
 - 3- عرفانی، وحید. (۱۳۹۹). **مراقب چربی‌های پنهان در غذاها باشید!** (vahiderfani.ir).
 - [4] Harvard College. (2020). **Diet and Depression**. (<https://www.health.harvard.edu>)
 - The President and Fellows of Harvard College. (2018). **Dietary Fat and Disease**. 2018. (<https://www.hsph.harvard.edu/>)
 - Psychology Today. (2019). **Do Fatty Foods Deplete Serotonin Levels?**. (<https://www.psychologytoday.com>)
 - [5] Eat This. (2020). **17 Foods That Make Your Depression and Anxiety**. (<https://www.eatthis.com>)
 - [2] Psych Central. (2022). **8 Foods That May Worsen Depression (and What to Try Instead)**. (<https://psychcentral.com>)
 - [1] Science Daily. (2021). **Link between Fast Food and Depression Confirmed**. (<https://www.sciencedaily.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

