

## غذاهای حاوی پروتئین، ضد افسردگی

### روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف نمایید.

پروتئین، یکی از مغذی‌ترین اجزای برنامه غذایی متعادل است. بدن به مقدار مشخصی پروتئین نیاز دارد تا بتواند سلامت تقریباً هر سلول بدن، از جمله استخوان‌ها، موها، دندان‌ها، ناخن‌ها، پوست و ... را به راحتی حفظ کند. انواع پروتئین‌ها برای ساخت سلول‌های بدن و انجام واکنش‌های شیمیایی داخل بدن لازم است. علاوه بر این، پروتئین‌ها عامل تجدید ساختمان بافت‌ها هستند و برای تنظیم توازن مایع یا آب بدن ضروری می‌باشد. پروتئین به شما انرژی می‌دهد که بلند شوید و راه بروید؛ در حالی که از روحیه و عملکرد شناختی نیز پشتیبانی می‌کنید.

پروتئین‌ها، تولید مواد شیمیایی مغزی به نام‌های نوراپی‌نفرین و دوپامین را تحریک می‌کنند که همانند سروتونین انتقال دهنده‌های عصبی هستند و تکانه‌ها را بین سلول‌های عصبی انتقال می‌دهند. سطوح بالاتر نوراپی‌نفرین و دوپامین نشان داده است که هوشیاری، انرژی ذهنی، و زمان واکنش را بهبود می‌بخشد. پروتئین بدن را قادر به رشد و ترمیم می‌کند، اما ممکن است به افراد مبتلا به افسردگی نیز کمک کند. بدن از پروتئینی به نام تریپتوفان برای تولید سروتونین، هورمون "احساس خوب" استفاده می‌کند. به نظر می‌رسد سروتونین نقش منبع قابل اعتمادی در افسردگی دارد، اما مکانیسم آن پیچیده است و نحوه عملکرد آن دقیقاً نامشخص است. با این حال، خوردن غذاهایی که ممکن است سطح سروتونین را افزایش دهند ممکن است مفید باشد.

به طور کلی غذاهایی که پروتئین دارند مانع بروز افسردگی می‌شود. بنابراین افراد باید سعی کنند غذاهایی

مانند تخم مرغ، ماهی، شیر و... را به صورت روزانه در برنامه غذایی خود قرار دهند. در مقابل غذاهایی که دارای اسیدهای چرب غیر اشباع بوده و عناصر معدنی کافی نداشته باشند باعث بروز افسردگی می‌شود. پروتئین زیاد می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری های کلیوی مضر باشد، اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بسیاری از ماباه پروتئین با کیفیت بالا، به خصوص در سنین بالا نیاز داریم. این بدان معنا نیست که شما باید محصولات حیوانی بیشتری بخورید. انواع منابع گیاهی از پروتئین روزانه می‌توانند اطمینان حاصل کنند که بدن شما تمام پروتئین مورد نیاز را دریافت می‌کنید. کمبود شدید پروتئین موجب بروز عوارض فراوان از جمله: خستگی، بی‌حالی و سستی می‌شود.

از منابع غذایی خوب برای پروتئین می‌توان به ماست یونانی، ماهی، گوشت، مرغ، تخم مرغ، لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، مغزها (پسته، بادام، فندق، گردو، تخمه) و سویا اشاره کرد. حبوبات، سویا و غلات از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی هستند. گردو، فندق، بادام زمینی و بادام حاوی پروتئین هستند. اما به دلیل داشتن چربی باید مصرف آنها را محدود کرد. یک کاسه سوپ حاوی نخود یا لوبیا، یک قطعه کوچک نان گندم سبوس‌دار (نان سنگک) و سالاد سبزی، همه پروتئین مورد نیاز یک شخص با شرایط فوق را تأمین می‌کند.

### **توصیه های مهم:**

- در برنامه غذایی تان، تخم مرغ به اندازه کافی (۳-۲ عدد در هفته) مصرف نمایید.
- پروتئین‌های بدون چربی را انتخاب کنید.
- وعده های غذایی سرشار از پروتئین را در وعده صبحانه انتخاب کنید.

- بعضی قسمت‌های گوشت گاو کمترین میزان چربی را دارا هستند از جمله استیک و کباب ران (مغز ران، قسمت بالایی و پایینی ران، انتهای ران)، قسمت بالای گرده، قسمت بالایی راسته و سردست.
- گوشت چرخ کرده خیلی کم چرب را انتخاب کنید.
- سبزی‌ها را با پروتئین انتخاب کنید به طور کلی، منابع حیوانی پروتئین بیشتری نسبت به منابع گیاهی دارند. اما این بدان معنی نیست که مقدار پروتئین موجود در سبزی‌ها نمی‌تواند به میزان مصرف کلی شما کمک کند. بعضی از سبزی‌ها بهتر از سایرین هستند. منابع پروتئینی خوب پروتئین شامل کلم بروکلی، اسفناج، کلم، گل کلم و مارچوبه است. برخی از میوه‌ها حتی حاوی پروتئین هستند. به عنوان مثال یک موز می‌تواند حاوی حداکثر ۲ گرم ماده مغذی باشد.
- قسمت‌های بدون پوست مرغ را خریداری کنید، یا قبل از پختن پوست را جدا کنید.
- سینه مرغ یا بوقلمون بدون پوست و بدون استخوان انتخاب‌هایی با کمترین چربی هستند.
- به جای کالباس و ژامبون برای تهیه ساندویچ از گوشت‌های کم چربی، گوشت گاو کباب شده یا بوقلمون استفاده کنید.
- در برنامه غذایی فرزندان تان، تخم مرغ مصرف نمایید. افزودن تخم مرغ به غذای خانواده می‌تواند پروتئین غذای افراد را بیشتر کند. برای مثال تخم مرغ آب‌پز را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ بعد از پخت، رنده کنید.
- کنسرو لوبیا خوب است، اما بسیاری از آنها حاوی نمک و شکر اضافه شده هستند. بهتر است لوبیا را خودتان درست کنید.
- آجیل‌ها، میان وعده‌های خوبی را ایجاد می‌کنند. فقط در انتخاب بهترین انواع آن دقت کنید. آجیل‌هایی را انتخاب کنید که به شدت طعم دار یا نمک نشوند.
- سوپ غلات (جو، گندم، برنج) مصرف کنید.
- پروتئین را برای دسر بخورید باور کنید یا نه، حتی می‌توانید پروتئین را در یک دسر سالم بگنجانید. ماست کم چرب با میوه نمونه بسیار خوبی است. ماست به سبک یونانی تمایل به داشتن پروتئین

بیشتری دارد، اما به یاد داشته باشید که این غذای شیرین را با اعتدال (هر دو نوع یخ زده و یخچالی) میل کنید زیرا برخی از مارک ها و طعم دهنده ها حاوی مقداری قند هستند.

- در تهیه برنامه غذایی خانواده بهتر است، پروتئین مصرفی را بین وعده های غذایی هر روز توزیع نمود، به طوری که در هر وعده غذایی، مقداری پروتئین با ارزش مصرف شود. با این روش از کمبود غذایی و سوء تغذیه، به خصوص کودکان جلوگیری خواهد شد.
- حتی الامکان مقداری گوشت به صورت تکه ای یا چرخ کرده (مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و گوساله) به برنامه غذایی تان اضافه کنید.
- در تهیه غذاهای تان از سویا استفاده نمایید. در هنگام تهیه همبرگر، کباب کوبیده، شامی و سس گوشت از سویا استفاده کنید.
- افرادی که گیاه خواری می کنند باید در انتخاب پروتئین های مصرفی خود دقت کنند، تا آمینو اسیدهای مورد نیاز در غذای آنها به اندازه کافی وجود داشته باشد.
- حبوبات مصرف نمایید. حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس، ماش منبع خوبی از پروتئین هستند. برای تأمین پروتئین مورد نیاز خود و اعضاء خانواده تان، حبوبات کاملاً پخته شده و له شده به سوپ و به ویژه سوپ کودکان تان اضافه کنید.
- سعی کنید برای سوپ و یا کته از گوشت های با استخوان استفاده کنید. مثل ران مرغ، یا ماهیچه گوسفند.
- از مصرف لبنیات غافل نشوید. توصیه می شود که محصولات لبنی کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر) که دارای پروتئین های با کیفیت بالا هستند، مصرف نمایید. توصیه می شود که حداقل شیر، ماست، دوغ، پنیر و تخم مرغ را به فرزندان تان بدهید، که دارای پروتئین های با کیفیت بالا هستند، حتی اگر گوشت نخورند.
- وجود یک منبع پروتئینی در وعده صبحانه برای رشد بهتر خود و اعضاء خانواده تان، ضروری است. برای تأمین پروتئین در صبحانه، مصرف پنیر، تخم مرغ و شیر توصیه می شود.
- مخلوط های غذایی مصرف کنید. برای خود و اعضاء خانواده و به خصوص فرزندان تان که تمام یا قسمتی از پروتئین شان را از منابع گیاهی دریافت می کنند، تنوع بسیار مهم است. اگر آنها دامنه وسیعی

از لوبیاهای، مغزها و سبزی‌ها را بخورند، احتمالاً به میزان کمتری اسیدهای آمینه ضروری را از دست خواهند داد.

- به جای سرخ کردن از روش‌هایی مثل کباب کردن روی آتش، بریان کردن، آب‌پز کردن یا غیره استفاده کنید.
- هر گونه چربی را که هنگام پختن غذا ظاهر می‌شود، جدا کنید.
- از اضافه کردن نان به گوشت، مرغ یا ماهی اجتناب کنید. این کار باعث افزایش چربی و کالری می‌شود و باعث می‌شود که غذا در طول سرخ شدن، چربی بیشتری را جذب کند
- لوبیا یا نخود را بدون اضافه کردن روغن آماده کنید
- مواد خوراکی را بدون سس‌ها یا آبگوشت‌های پرچرب آماده کنید.
- می‌توانید به جای پنیر یا گوشت، مقداری گردو روی سالاد سبزی‌ها اضافه کنید.
- از مغزها به عنوان اسنک یا بر روی سالاد یا همراه با غذای اصلی استفاده کنید. از مغزها به جای گوشت یا مرغ استفاده کنید نه همراه آن‌ها.
- بادام خرد شده را به سبزی‌های بخارپز، اضافه کنید.
- می‌توانید مقداری آجیل روی بستنی کم چرب یا ماست منجمد اضافه کنید.
- یک ساندویچ سالم درست کنید. برای تهیه ساندویچ از گوشت بوقلمون، گوشت کباب شده، ماهی تن یا سالمون کنسروی، یا کره بادام زمینی استفاده کنید. بسیاری از گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس دودی معمولی یا کالباس، چربی و سدیم بالایی دارند؛ بنابراین از آنها تنها در مواقع خاص استفاده نمایید.
- از بادام زمینی یا بادام هندی برشته، به جای گوشت در سبزی‌های سرخ شده استفاده کنید.
- سوپ غلات (جو، گندم، برنج) مصرف کنید.
- گوشت را در اندازه‌های کوچک مصرف کنید. از طعم گوشتی که هوس کرده‌اید لذت ببرید، اما در اندازه‌های کوچک. استیک یا برگ‌را در اندازه کوچک سفارش دهید، یا تهیه نمایید.
- چربی مرغ یا گوشت را کاملاً جدا کنید یا آنها را به صورت کم چرب مصرف نمایید.

- برش‌های کم چرب یا بدون چربی گوشت مثل گوشت ران یا راسته و گوشت چرخ کرده‌ای که حداقل ۹۰٪ آن بدون چربی باشد را انتخاب کنید. چربی اضافه گوشت را بگیرید و پوست مرغ را جدا کنید.
- در تهیه غذاهای تان از سویا استفاده نمایید. در هنگام تهیه همبرگر، کباب کوبیده، شامی و سس گوشت، از سویا استفاده کنید.
- گوشت، مرغ یا غذای دریایی خام را در طبقات پایین فریزر نگهداری کنید تا آب آن‌ها روی مواد غذایی دیگر نریزد.
- از مصرف تخم مرغ خام یا کاملاً پخته نشده، یا مواد غذایی حاوی تخم مرغ خام یا گوشت و مرغ خام و کاملاً پخته نشده پرهیز کنید.
- افرادی که گیاه خواری می‌کنند باید در انتخاب پروتئین‌های مصرفی خود دقت کنند، تا آمینو اسیدهای مورد نیاز در غذای آنها به اندازه کافی وجود داشته باشد.
- مواد پروتئینی را خوشمزه و البته سالم مصرف کنید. بریان کردن، کباب کردن، برشته کردن یا پختن را امتحان کنید. در این روش‌ها از چربی اضافه استفاده نمی‌شود. بعضی از گوشت‌های بدون چربی باید به آهستگی و با رطوبت طبخ شوند تا نرم شوند، درمورد آنها از یک آرام‌پز استفاده کنید. از اضافه کردن نان به گوشت یا مرغ پرهیز کنید چون به مقدار کالری آنها می‌افزاید.
- حبوبات مصرف نمایید. حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس، ماش منبع خوبی از پروتئین هستند.
- سعی کنید برای سوپ و یا کته، از گوشت‌های با استخوان استفاده کنید. مثل ران مرغ، یا ماهیچه گوسفند.

منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 3- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- 4- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

5-Healthy eating, HelpGuide.org, 2021, (<https://www.helpguide.org>)

6-[2]10 Science-backed reasons to eat more protein, Kris Gunnars, Healthlin

7-25 Simple tips to make your diet healthier, Healthline, 2020,

8- Ian Marber: Super eating, Quadrille, 2008

9- The Top 5 health benefits of eating fish, Chicago magazine, 2020, ( www.chicagomag.com)

10-Tips for healthy eating - Eat well, NHS, 2019, (<https://www.nhs.uk>)

11-what are the benefits of protein?, Grenade, 2020 (<https://www.grenade.com/>)

12-What foods are good for helping depression? Katherine Marengo , Medical News Today, 2021, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

---

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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir