

ماهی بخورید تا افسرده نشوید!

مصرف ماهی فواید بسیار زیادی برای فرد دارد. وشت ماهی جزء گوشت های سفید می باشد. ماهی از منابع بسیار خوب پروتئین محسوب می شود. ماهی دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی داراست. [2] ماهی حاوی ویتامین های B12، B6، B3، B1، B2 است. مواد معدنی موجود در گوشت ماهی عبارتند از: فسفر، کلسیم، منیزیم، مس، ید و....

بامصرف ماهی می توان به سلامت اعصاب، و شادابی کمک کرد. هرچه بیشتر ماهی بخورید، احساس بهتری خواهید داشت. این یافته های یک مطالعه جدید است که دانش علم در مورد ماهی و افسردگی را تجزیه و تحلیل می کند نقش ماهی در کاهش افسردگی مؤثر است. ماهی، داروی قوی ضد افسردگی است. ممکن است بیان این جمله عجیب به نظر رسد، ولی مصرف ماهی از ابتلا به افسردگی جلوگیری می کند. ماهی تنها منبع غذایی خوب ویتامین D است. برای فرار از افسردگی و رفع اثرات منفی آن در زندگی تان از ماهی کمک بگیرید و موجب تقویت روحیه خود و شادابی بیشتر خود شوید. ماهی می تواند گزینه خوب و طبیعی برای این عارضه باشد.

طبق بررسی های زیاد پژوهشگران، بین مصرف ماهی و میزان ابتلا به بیماری افسردگی رابطه مستقیم وجود دارد. پژوهشگران دانشگاه سیدنی معتقدند که ماهی و روغن های حاوی آن (چربی اشباع نشده امگا ۳) در پیشگیری از ابتلا به افسردگی موثر هستند. افرادی که به طور منظم و مرتب از ماهی استفاده می کنند، کمتر دچار افسردگی می شوند. خطر ابتلا به افسردگی در افرادی که بیشترین میزان ماهی را مصرف می کردند نسبت به افرادی که کمترین میزان مصرف ماهی را داشتند به میزان قابل توجهی کمتر بود. [4]

در مطالعه جدید که در مجله اپیدمیولوژی و سلامت جامعه منتشر شده است، پژوهشگران می خواستند تأثیرات

احساس خوبی ماهی را بررسی کنند. آنها ۲۶ مطالعه مشاهده ای منتشر شده بین سال های ۲۰۰۱ و ۲۰۱۴ را تجزیه و تحلیل کردند. هر یک از این مطالعات مصرف ماهی و افسردگی را که باتشخیص، استفاده از یک داروی ضد افسردگی یا رعایت معیارها در مقیاس درجه بندی افسردگی اندازه گیری می شد در مجموع ۱۵۰۲۷۸ نفر بررسی کردند خطر ابتلا به افسردگی در افرادی که بیشترین میزان ماهی را مصرف می کردند، ۱۷ درصد کمتر از افرادی بود که کمترین ماهی را مصرف می کردند. [4]

افسردگی ارتباط مستقیم با میزان امگا ۳ موجود در مغز دارد. روغن ماهی، سطح سروتونین (انتقال دهنده عصبی شادی آور) را افزایش می دهد؛ بنابراین، روغن ماهی می تواند میزان بروز افسردگی، تشویق، اضطراب، ترس های ناگهانی و هوس خوردن غذاهای سرشار از نشاسته را کاهش دهد. نشانه های بیولوژیکی عدم مصرف ماهی در خون بیماران مبتلا به افسردگی مشخص است. افرادی که به طور منظم ماهی می خورند ۲۰ درصد کمتر از همسالان خود به افسردگی مبتلا می شوند.

در ۲۰ سال گذشته، ده ها مطالعه که بیش از ۲۰۰۰۰ مورد افسردگی را ارزیابی کرده اند، نشان داده اند که خوردن ۸ تا ۱۲ اونس ماهی در هفته (حدود ۲ تا ۳ وعده) و یا مصرف مکمل های روغن ماهی امگا ۳ به طور قابل توجهی خطر ابتلا به افسردگی اساسی را کاهش می دهد. [3] روغن ماهی یک مقابله کننده استرس (فشار روحی) به شمار می آید. در صورت مصرف ماهی و روغن ماهی به صورت مداوم هورمون های استرس کمتری تولید می شود. [2]

مطالعات متعدد نشان می دهد که کمبود امگا ۳ با افزایش خطر ابتلا به چندین اختلال روانپزشکی از جمله افسردگی، اختلال دو قطبی و زوال عقل ارتباط دارد. دانشمندان با انجام تحقیقاتی متوجه شدند تعدادی از بیماران افسرده با مصرف اسید های چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی احساس آرامش بیشتری پیدا کردند. تقریباً نیمی از این بیماران که دچار ناامیدی بودند با خوردن مکمل های روغن ماهی وضعیت روحی شان

بهبود پیدا کرد. [2]

روغن ماهی موجب تخفیف نشانه های بیماری اسکیزوفرنی می شود. اسکیزوفرنی، یک بیماری حاد روحی است که علائم آن شامل هذیان گویی، ناهنجاری های روانی و روگردانی از اجتماع می باشد. [2] روغن ماهی میزان سروتونین (انتقال دهنده عصبی شادی آور) را افزایش می دهد. بنابر این، روغن ماهی میزان بروز افسردگی، تشویق، اضطراب و ترس های ناگهانی موجب می شود. [2]

غذاهای دریایی مانند ماهی آزاد، ساردین، ماهی تن و ماهی خال مخالی، می توانند موجب افزایش قدرت، بهره وری و سالم ماندن مغز شوند. سطوح بالای خونی امگا ۳ اسیدهای چرب اشباع نشده موجود در روغن ماهی ممکن است به حفظ قابلیت تفکر در سالمندان کمک کند. روغن ماهی حاوی نوعی چربی بنام چربی های امگا ۳ موجود در ماهی، دارای فواید پائین آوردن تری گلیسیرید خون است. ماهی می تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. اختلالات خواب در سراسر جهان فوق العاده رایج شده اند. ماهی می تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. [2]

توصیه های مهم:

- حتماً ماهی تازه خریداری کنید.
- به جای مصرف گوشت از ماهی استفاده کنید. گوشت ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- حداقل هفته ای یک وعده غذایی خود را به ماهی اختصاص دهید.
- در شست و شوی ماهی از آب سرد روان استفاده شود.
- خانم های باردار، خانم هایی که قصد بارداری دارند، و کودکان زیر ۶ سال باید در انتخاب ماهی دقت بیشتری به خرج دهند.

- بهترین شیوه مصرف ماهی به صورت قرار دادن آن در فر، آب پز و بخار پز کردن و بریانی می باشد. بهتر است ماهی را به صورت کبابی، آب پز و یا بخار پز مصرف نمایید. ماهی را می توان روی آتش و منقل کباب نمود.
- سعی شود از سرخ کردن ماهی به مدت طولانی و با استفاده از روغن زیاد خودداری شود.
- ماهی یخ زده، باید در یخچال به تدریج آب شود.
- استفاده از آب لیمو و یا آبغوره، در پخت و پز ماهی، طعم و مزه آن را برای کودکان خوشایند می کند.
- اگر از کنسرو تن ماهی و یا دیگر کنسروهای ماهی استفاده می کنید، سعی شود همیشه از کنسروهایی که در آب تهیه شده مصرف نمایید، نه از کنسروهایی که در روغن تهیه شده اند. در غیر این صورت بهتر است روغن موجود در کنسرو را جدا کنید. بدین منظور کمی آب به محتویات کنسرو اضافه کرده و دوباره آن را خالی نمایید. با تکرار این عمل بخش عمده ای از روغن را جدا خواهید کرد.
- رولت ماهی را می توان با فیله ماهی که مانند لقمه پیچیده می شود، آماده کرده و در قابلمه با کمی آب، بخارپز نمود.
- برای طبخ ماهی در فر، آن را با روغن، آب لیمو، فلفل سیاه و نمک زده در ظرف پیرکس بگذارید، یا برای این که ماهی خشک نشود، آن را با کمی آب لیمو، نمک، فلفل سیاه، سیر کوبیده و شوید در زر ورق پیچیده و بسته، به اندازه بزرگی ماهی بین ۲۵-۴۰ دقیقه در حرارت ۲۰۰ درجه فر بگذارید.
- بعد از پاک کردن ماهی جهت برطرف کردن بوی ماهی، دست های خود را می توان با مخلوط آب لیمو و نمک شست.

- به هنگام طبخ ماهی حتی الا مکان از زیاد خرد کردن آن خودداری شود، زیرا موجب هدر رفتن بسیاری از مواد مغذی آن خواهد شد.

منابع مورد استفاده:

- ۱- افزایش سلامتی و طول عمر بیشتر با مصرف ماهی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی (vahiderfani.ir)
 - ۲- افسردگی آخر دنیا نیست!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۲۰، فروردین ۱۳۸۱، ص ۳۸
 - ۳- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
 - ۵- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۶- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- Brandi Marcene , Natural Food Series.(2018).13 Amazing Health Benefits of Eating Fish. (<https://www.naturalfoodseries.com>)
- [1] WebMD (2021). Could Eating Fish Help Ward Off Depression? . (<https://www.webmd.com>)
 - University of Eastern Finland.(2013). Diet and Depression
 - [4] Time. (2015). Eating Fish May Lower Your Risk for Depression. (<https://time.com>)
 - Harvard College. (2017). Fish: Friend or Foe?.(www.hsph.harvard.edu)
 - Health Benefits of Fish, 2020, (NaturalBenefits.org)

W. Nate Upshaw, NeuroSpa.(2020). **Food and Depression: The Best Diet to Manage Depression.** (<https://neurospatms.com>)

-Therese Borchard.(2020). **10 Foods I eat Every Day to Beat Depression.** (<https://www.everydayhealth.com>)

-**15Health benefits of Eating Fish You Must Know, 2016,**(
findhomeredy.com)

Hupston.(2009). **How a Healthy Diet Can Prevent Depression.**Natural News.Com

- Healthline Media UK Ltd, Brighton, UK .(2017).**Oily Fish: Types and Benefits.** (<http://www.medicalnewst>)

-[3] **Seafood Nutrition.**(2019). **Seafood is Brain Food: Depression.**
(<https://www.seafoodnutrition.org>)

-Ian Marber.(2008). **Superheating.** The Food Doctor Limited

Chicago magazine.(2020). **The Top 5 Health Benefits of Eating Fish.**2020. (www.chicagomag.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