

موز، بمب ضد افسردگی!

فواید شگفت انگیز موز در پیشگیری و کنترل افسردگی

یکی از میوه های پر خاصیت که طبیعت در اختیار ما قرار داده ، موز است که با وجود دارا بودن مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی می تواند در درمان و پیشگیری از بروز بیماری های مختلفی و از جمله افسردگی، موثر باشد. (ص ۴۲)^۱ گنجاندن موز در رژیم غذایی می تواند به بهبود خلق و خو ، کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک کند.^{۱۲}

موز دارای ویتامین ها و املاح شگفت انگیزی است که از نظر علمی معلوم

شده است می تواند افسردگی، بیماری های قلبی، دردهای قاعدگی، گرفتگی

عضلات پا و دریافت انرژی را بهبود دهد.^۱

بی دلیل نیست زمانی که موز به صورت افقی گرفته می شود به شکل یک

لبخند بزرگ در می آید!^{۱،۶}

طبیعت درمانگران، موز را یک منبع سرشار از فسفر، پتاسیم می دانند. موز

سرشار از ویتامین های A ، B ، C ، E ، آهن، کلسیم و روی بوده و علاوه بر اینها

غنی از منیزیم است که یک عنصر ضد خستگی فوق العاده محسوب می شود.^۱

موز یک میان وعده خوشمزه و راحت است و به افسردگی کمک می کند .

به این دلیل که این میوه حاوی سروتونین است، یک انتقال دهنده عصبی

ضروری که خلق و خو و عملکرد روزانه را متعادلی کند .اکثر داروهای ضد

افسردگی برای افزایش سطح سروتونین در مغز کار می کنند .گفته می شود،

خوردن موز به طور مستقیم خلق و خوی شما را بهبود نمی بخشد .سروتونین، از

سد خونی مغزی عبور نمی کند. با این حال، موز حاوی ویتامین B6 است که به بدن در تولید سروتونین کمک می کند. شما به مقدار توصیه شده روزانه این ویتامین برای تنظیم تولید سروتونین بدن خود نیاز دارید.^۲ بالا نگه داشتن مصرف ویتامین B ، می تواند به پیشگیری از بروز افسردگی با افزایش سن ، کمک کند.^۹

+ موز منبع عالی تریپتوفان است، اسید آمینه ای که تولید سروتونین (همچنین هورمون شادی نامیده می شود) را تحریک می کند.^۹ موز سرشار از تریپتوفان است. برای همین توصیه می شود زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می کنید، موز بخورید. به طوری که تحقیقات و آزمایش های انجمن ملی سلامت روانی امریکا نیز نشان می دهد، بسیاری از افرادی که دچار افسردگی بودند، پس از خوردن یک موز احساس خیلی بهتری پیدا کردند دلیل این امر آن است که موز حاوی تریپتوفان، نوعی ویتامین است که بدن آن را به سروتونین تبدیل می کند. سروتونین نیز به نوبه خود، باعث آرامش و احساس خوشی بیشتر در انسان می گردد. بر اساس تحقیقات مشخص شده است که کمبود سروتونین در بدن ، باعث افسردگی می شود.(ص ۴۳)^۱

+ پوست موز، علائم افسردگی را کاهش می دهد. تحقیقات محققان علوم پزشکی دانشگاه چانگ شان تایوان، به تازگی نشان می دهد غیر از خود موز ، مصرف پوست ،عصاره یا جوشاندن آن و نوشیدن آب آن و یا با قراردادن آن در آب میوه گیری و نوشیدن آب آن، می تواند به کاهش افسردگی کمک کند.^۱

+ منبع سرشار از ویتامین C و پتاسیم هستند که سلامت اعصاب و ماهیچه ها را تقویت می کند.^۲

✚ موز، میوه ای است که همانند نرمی اش روح را نرم می کند و یک خوردنی آرام بخش، ضد استرس و افسردگی محسوب می شود.^۵

✚ موز با وجود دارا بودن مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی می تواند در درمان، پیشگیری و کنترل افسردگی و استرس (فشار روحی) موثر باشد.^۳

✚ موز منبع عالی شادی و نشاط و از جمله پتاسیم است. یک مطالعه که در

مجله تغذیه بریتانیا در سال ۲۰۰۸ منتشر شد، نشان می دهد که رژیم های غذایی با پتاسیم کافی، به کاهش علائم افسردگی، خشم، استرس، اضطراب و کمک می کنند.^۴ پتاسیم موجود در موز، تأثیر مثبتی بر نورون های مغز دارد که کمبود آن می تواند منجر به مه مغزی و سایر مشکلات شناختی شود.^۹

✚ موز حاوی منیزیم است که خواب آلودگی را بیشتر می کند و آن را به یک میان وعده عالی قبل از خواب یا نیمه شب، تبدیل می کند.^۷

✚ بر اساس یک نظرسنجی که اخیرا توسط MIND در میان افرادی که از افسردگی رنج می برند، انجام شده است، بسیاری از آنها پس از خوردن یک موز احساس بهتری داشتند. این به این دلیل است که موز حاوی تریپتوفان است، نوعی پروتئین که بدن آن را به سروتونین تبدیل می کند، که باعث آرامش شما می شود، خلق و خوی شما را بهبود می بخشد و به طور کلی باعث می شود احساس شادی کنید.^۸

✚ از آنجایی که موز به تثبیت سطح قند خون کمک می کند، خلق و خور را بهبود می بخشد.^۹

✚ موز برای یک میان وعده سریع عالی است. با این حال، تعادل مهم است. تنها وعده توصیه شده، یک موز متوسط است.^{۱۱}

✚ موز نارس ، حاوی قند کمتر و فیبر(الیاف گیاهی) بیشتری به شکل نشاسته و پکتین غیرقابل هضم است. چنین موزهایی پری بیوتیک هستند، یعنی رشد فلور مفید در روده ها را افزایش می دهند. شیرینی کمتری دارند و احساس سیری، بیشتر طول می کشد.^{۱۱}

توصیه های مهم:

✚ دقت داشته باشید که برای برخورداری از خواص عالی این میوه خوشمزه و نشاط آور، بهتر است مقداری از آن را در وعده صبحانه میل کنید. این کمک خواهد کرد تا در تمام طول روز، احساس بهتری داشته و انرژی بیشتری نیز در بدن شما تامین شود. البته این بدان معنا نیست که در دیگر ساعات روز، باید از میل کردن میوه های تازه ، غفلت کنید. به ویژه شبها پیش از خواب، میل کردن یک عدد موز، به تجربه خوابی لذت بخش و آرام کمک زیادی خواهد کرد.^{۱۱}

✚ اگر شاغل هستید، هر روز یک عدد موز با خودتان سر کار ببرید. هر موقع استرس(فشار روحی) داشتید، یا هر نوع فکر یا موضوع ناراحت کننده ای سراغ تان آمد، برای مدت ۵ دقیقه استراحت کنید و یک عدد موز بخورید. خواهید دید که استراحت و تغذیه، افسردگی شما را کم می کند.^۱

منابع مورد استفاده:

۱- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۲، نشر اندیشه احسان

2-Foods That Help With Depression, The Recovery Village, 2023, (<https://www.therecoveryvillage.com>)

۳- میوه های ضد استرس، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- شادابی و نشاط بیشتر با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- زندگی در نهایت آرامش، با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۶- افسردگی کمتر با تغذیه سالم تر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

7-5 Power Foods to Boost Your Mood, Western Michigan University, 2023, (<https://wmich.edu/>)

8-Going Bananas, Mind and Body Bury, 2023, (<https://www.mindandbodybury.co.uk>)

9-33 Wonderful Benefits of Banana for Skin, Hair, And Health, Stylecraze , 2023, (<https://www.stylecraze.com>)

10-<https://donya-e-eqtasad.com>

11-<https://khabarnama.net>

12-10 Health Benefits of Eating Bananas, Originz, 2022, (<https://originz.co>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani.yahoo.com

vahiderfani.ir