

از مصرف روزانه میوه ها غافل نباشید!

میوه های ضد افسردگی



بدون شک میوه ها و سبزی ها، یکی از اساسی ترین بخش های سبد غذایی است؛ خوراکی هایی که اگر به اندازه و درست مصرف شوند، می توانند مانع از بروز بسیاری از بیماری ها شوند.

مصرف میوه ها و سبزی ها، می توانند در درمان افسردگی و حتی پیشگیری از بروز افسردگی موثر باشد. در نظر گرفتن مقداری معادل دوفنجان میوه و سبزی در برنامه غذایی می تواند تا اندازه بسیاری شادابی و نشاط را به شما منتقل کند؛ بنابراین اگر می خواهید حالی خوش تر، انگیزه و شوری بیشتر برای زندگی داشته باشید و به سرعت در برابر مشکلات دچار افسردگی نشوید، مصرف میوه و سبزی ها را جدی بگیرید؛ راهی ساده و کم هزینه با اثربخشی تضمینی!

مطالعات پژوهشگران دانشگاه سیدنی در استرالیا، نشان داده اند مصرف متعادل میوه و سبزی ها در روز، با میزان کاهش استرس روانی ارتباط دارد.

کارشناسان مصرف ۵ وعده میوه در روز، را برای سلامت بدن مفید می‌دانند و با مصرف ۱۰ وعده میوه و سبزی در طول روز، فرد از رُوحیه و خُلق و خُوی مثبتی بهره مند خواهد شد.

مصرف میوه ها و سبزی ها می توانند در درمان افسردگی و حتی پیشگیری از بروز افسردگی موثر باشد

میوه های سودمند برای پیشگیری و کنترل افسردگی

موز، بُمب ضد 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 بروزی بیماری های گوناگون، موثر باشد.

موز دارای ویتامین ها و مواد معدنی 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. بی دلیل نیست زمانی که موز به صورت افقی گرفته می شود به شکل یک لبخند بزرگ در می آید!

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 سرشار از منیزیم است که یک عنصر ضد خستگی فوق العاده، محسوب می شود.

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 کننده‌ای سراغتان آمد، برای مدت ۵ دقیقه استراحت کنید و یک عدد موز بخورید؛ خواهید دید که استراحت و تغذیه، افسردگی شما را کم می‌کند.

موز سرشار از تریپتوفان است؛ برای همین توصیه می‌شود زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می‌کنید موز بخورید؛ به طوری که تحقیقات و آزمایش‌های انجمن ملی سلامت روانی امریکا نشان می‌دهد، بسیاری از افرادی که دچار افسردگی بودند، پس از خوردن یک موز، احساس بهتری پیدا کردند؛ دلیل این امر آن است که موز حاوی تریپتوفان، نوعی ویتامین است که بدن آن را به سروتونین تبدیل می‌کند. سروتونین، به نوبه خود، باعث آرامش و احساس خوشی بیشتر در انسان می‌گردد. براساس تحقیقات، مشخص شده است که کمبود سروتونین در بدن، باعث افسردگی می‌شود.

پوست موز، علائم افسردگی را کاهش می‌دهد. تحقیقات پژوهشگران علوم پزشکی دانشگاه چانگ شان تایوان، به تازگی نشان می‌دهد غیر از خود موز، مصرف پوست موز، عصاره یا جوشاندن آن و نوشیدن آب آن و یا با قراردادن آن در آب میوه‌گیری و نوشیدن آب آن، می‌تواند به کاهش افسردگی کمک کند.

مصرف سیب را فراموش نکنید. سیب، میوه‌ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است! این میوه، یکی از سلامت بخش‌ترین خوراکی‌های اطراف ما به شمار می‌رود. یکی از خوش مزه‌ترین و در عین حال در دسترس‌ترین میوه‌ها در دنیا، سیب می‌باشد.

سیب یکی از بهترین میوه‌ها است و این اتفاق خوبی است! طبق آمار موسسه سلامت ایالات متحده آمریکا، سیب سرخ، یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای میانسالان می باشد.

افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می دهند؛ علاوه بر آن، از بروز بیماری های متعددی مانند افسردگی، استرس و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید، جلوگیری می نمایند. خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز، ایده آل است.

برای دستیابی به بیش از اندازه فواید سیب، از مصرف پوست آن غافل نشوید! برای خوش طعم کردن غذا، می توان از آب سیب استفاده کرد. می توان سیب را به تنهایی، به عنوان میوه ای مفید یا در سالاد میوه مصرف کرد. همچنین می توان سیب را به صورت پخته، خردشده، له شده، منجمد و حتی خشک شده مصرف کرد.

وقتی پرتقال، افسردگی را شکست می دهد! یکی از فواید نه چندان ناشناخته پرتقال، تأثیرات ضد افسردگی است؛ البته دیگر مرکبات (نارنگی، لیموترش، نارنج، لیموشیرین، گریپ فروت) نیز چنین خواصی را دارند. مصرف این میوه و همچنین قرار گرفتن در معرض بوی طبیعی آن، اثرات مثبتی بر حالات افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و پرخاشگری دارد.

پرتقال، سرشار از سرزندگی و شادی است و باید حتماً در برنامه غذایی گنجانده شود. روغن پرتقال، باعث بهبود خلق و خو شده و برای درمان استرس، اضطراب و افسردگی مفید می باشد.

برای رفع اضطراب و افسردگی به صورت طبیعی، می توانید از روغن پوست پرتقال استفاده کنید. برای این منظور می توانید روغن پوست پرتقال را بر روی پیشانی و یا در قسمت گیجگاهی، ماساژ دهید. شما می توانید پرتقال را هم به صورت میوه و هم به صورت آب میوه میل کنید و از خواص درمانی آن بهره مند شوید.

کیوی بخورید. این میوه خوشمزه، روی استرس و کمبود خواب انسان اثر می گذارد. هرکس می خواهد به این وضع دچار نشود، در روز ۴ عدد کیوی بخورد. ۴ عدد کیوی را در طول روز تقسیم کنید. مثلاً صبح، ظهر، بعد از ظهر و عصر. چون بدن انسان نمی تواند ویتامین C را ذخیره کند. خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار افسردگی است.

خوردن یک کاسه کیوی، راه خوبی برای مبارزه با خلق و خوی بد و ناامیدی است. این میوه، سروتونین بالایی دارد که به تقویت حافظه، یادگیری و خلق و خو کمک می کند.

انگور قرمز، افسردگی را کاهش می دهد. طبق تحقیق جدیدی، انگور قرمز می تواند به کاهش افسردگی کمک کند. مطالعه پزشکی که در دانشگاه کارولینای جنوبی انجام شد، نشان داد ماده طبیعی که در پوست انگور قرمز وجود

دارد، می تواند از بروز التهاب و رفتارهای مرتبط با افسردگی در جواندگانی که در معرض استرس اجتماعی قرار داشتند، پیشگیری کند.

✚ **توت فرنگی بخورید.** توت فرنگی، میوه ای محبوب برای مردم دنیا است. میوه ای سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی بود و خواص و فواید درمانی زیادی دارد. همچنین حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان، فیبر (الیاف غذایی) و ویتامین می باشد. توت فرنگی دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد..

✚ **فولیک اسید موجود در توت فرنگی، برای افسردگی می تواند مفید باشد.** توت فرنگی حاوی فولیک اسید، الاجیک اسید، ویتامین B5 و ویتامین B6 است. ✚ **توت فرنگی را باید در ابتدای غذا خورد، زیرا اشتهای او را می باشد.** شما می توانید توت فرنگی را در نوشیدنی های خود مخلوط کنید؛ همچنین به سالادتان اضافه کنید و به شکل شیرینی یا سایر پیش غذاها، درست نمایید.

✚ **لیمو ترش مصرف نمایید.** نتایج بررسی های علمی از تأثیر لیموترش برای کاهش استرس و اضطراب حکایت دارند. اگر با بوییدن لیموترش، احساس بهتری می کنید به این دلیل است که این ماده غذایی، خواص آرام بخشی دارد.

نتایج یک مطالعه جدید، نشان می دهد لیموترش باعث کاهش استرس می شود. پژوهشگران بر این عقیده هستند که این نوع مرکبات، چه به صورت میوه تازه یا حتی به صورت شمع های خوش بو، باعث کاهش اضطراب و استرس می شود که روشی ۱۰۰ درصد طبیعی برای حفظ آرامش و خوش خلقی می شود!

✚ نارنگی، شما را از افسردگی دور می کند! میوه نارنگی، میوه ای از نوع مرکبات

است. مزه نارنگی از پرتقال قوی تر است، ترشی آن کمتر و شیرین تر است.

✚ میوه نارنگی به علت داشتن مقدار کافی از ویتامین ها در حفظ سلامتی بدن

نقش مهمی دارد. نارنگی، منبع خوبی از ویتامین ها و سرشار از ویتامین C است

که آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن را تامین و از بروز التهاب در بدن جلوگیری

می کند .

✚ افرادی که مبتلا به افسردگی و ناراحتی عصبی می باشند با خوردن نارنگی

می توانند با این بیماری ها مقابله نمایند. نتایج مطالعات اخیر نشان

می دهد ترکیبات موجود در نارنگی باعث کاهش التهاب، اضطراب، استرس

و افسردگی می شود.

✚ جالب است بدانید که بوی نارنگی همانند دیگر مرکبات ،می تواند به بهبود

خلق و خوی افراد کمک کند.

✚ مصرف نارنگی، به تنظیم کردن ساعت خواب بدن ، کمک کرده و باعث

آرامش افراد می شود.

توصیه می شود هر بار که احساس افسردگی، استرس و اضطراب بر شما غلبه کرد کمی گریپ فروت بخورید و آب لیموی ترش بنوشید؛ این نوع مرکبات معطر را بو کنید و یا اینکه عصاره های روغنی آن ها، را در فضای خانه پخش کنید.

✚ مصرف انواع توت را امتحان نمایید. توت ها، به واسطه داشتن انواع مختلف آنتی

اکسیدان ها، در درمان افسردگی به شدت مؤثر واقع شدند.

✚ از مصرف میوه زغال آخته، غافل نشوید . زغال آخته ،دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس در بدن می شود.استرس ،یکی از ویژگی های اصلی بیماری افسردگی است!

✚ خواص آنتی اکسیدانی زغال آخته،از رشد سلول های جدید حمایت می کند و راهی برای درمان افسردگی است.هسته زغال آخته به درمان افسردگی ، استرس، بی خوابی وسایر ناراحتی های عصبی کمک می کند.

✚ برای استفاده از هسته زغال آخته، ابتدا هسته چند عدد میوه را جدا کنید و آن ها را به مدت ۴ الی ۶ ساعت در آب بخیسانید؛ سپس آن ها را در یک پارچه تمیز قرار دهید و بکوبید. در نهایت هسته های خرد شده را کاملا " آسیاب کنید.برای درمان ناراحتی های عصبی،هرروز صبح و شب هنگام شام، نصف قاشق سوپ خوری از این پودر را به همراه مقداری آب، مصرف کنید.

● خیار، بهترین داروی طبیعی برای افسردگی ! خیار، سرشار از املاح منگنز ، کربنات کلسیم ، ویتامین های A,B,C است. این میوه با تمام میوه های دیگر، یک تفاوت دارد که نارس آن گواراتر از رسیده آن است. البته میوه رسیده و کال آن ، هر دو مفید و دارای خواص مخصوص به خود هستند. ریختن چند قطره آب آن در بینی و بویدن آن، جهت گرفتگی و بی حوصلگی و کم خوابی مفید است.

اگر مقداری میخک را در آب خیار خیسانده و پس از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با عسل بنوشید، کسالت را بر طرف می کند؛ رنگ چهره را باز می کند و در شخص حالت شادابی به وجود می آید.

● خوردن طالبی را امتحان کنید. طالبی، یک از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و افزایش آرامش و نشاط کمک می کند.

- مصرف طالبی را با پنیر امتحان کنید! پنیر، یکی از منابع خوب ویتامین B12, B2 است و ترکیب آن با طالبی، برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای، می تواند استرس را کاهش و در مقابل ، میزان نشاط و شادابی را افزایش دهد.
منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح ، ضامن سلامتی، وحید عرفانی ، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲ جاده سبز زندگی، وحید عرفانی ، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

3- 13 Amazing Benefits of Apple, Organic Information Service, 2018 (<https://www.organicfacts.net>)

4- Apple Health Benefits and Risks You Didn't Know, Perri O. Blumberg, Reader's Digest, TRUSTED MEDIA BRANDS, 2018, (<https://www.rd.com>)

5- Benefits Of Kiwi Fruit: From A Powerhouse Of Antioxidants To Inducing Sleep, Plavaneeta Borah, NDTV Convergence, 2020, (<https://food.ndtv.com>)

6- Five benefits of Orange Juice, Daily Monitor, 2018, (<https://www.monitor.co.ug>)

7- -Foods That Help Fight Depression, WebMD, LLC, 2017

8- 11 Healing Health Benefits of Strawberries, Healthy Hints, (<https://healthyhints.com>)

9- Health Benefits of Oranges, Diana Herrington, Care 2, 2019, (<https://www.care2.com>)

10-How a Healthy Diet Can Prevent Depression, Hupston, Natural News.Com, 2009

11-10 Impressive Health Benefits of Apples, Kerri-Ann Jennings, Healthline Media, 2016, (<https://www.healthline.com>)

12-Orange Juice Nutrition Facts, Shereen Lehman, Very well fit, 2018, (<https://www.verywellfit.com>)

13- Stress and Your Diet, Diana Rodriguez , Ziff Davis, Every Day Health, 2018, (<https://www.everydayhealth.com>)

14-Super Eating, Ian Marber, The Food Doctor, 2008

15-10 Surprising Benefits of Strawberry, Organic Information Services, 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

16-15 Surprising Health Benefits of Apples That'll Have You Eating One (Or More) A Day, Reader's Digest Magazine Canada, 2018,(<http://www.besthealthmag.ca>)

17-The Health Benefits of Strawberries, By Jo Lewin, BBC, 2014, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

18-Top 10 Health Benefits of Strawberries, Top 10 Home Remedies, 2018, (<https://www.top10homeremedies.com>)

19-Ways to Beat Depression Naturally (Without Drugs!), Maria Rodale, HuffPost Wellness, 2020, (<https://www.huffpost.com>)

20-What Foods Are Good For Helping Depression? , Healthline
Media, 2020, (

<https://www.medicalnewstoday.com>)

21- Crina Norris: You Are What You Eat, Ted Smart, 2007



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

تلفن در صورت نیاز: +۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir