

دو نوع افسردگی وجود دارد :

افسردگی خارجی که به دلیل شرایط زندگی است مثل ، فوت یکی از عزیزان ، وجود یک بیماری خطرناک در یکی از افراد خانواده ، طلاق ، ورشکستگی یا سایر مشکلات مالی . اگرچه چنین افسردگی به نوع خود مخرب است اما با گذشت زمان بهبود می یابد .

افسردگی نوع دوم که به آن افسردگی داخلی می گویند نتیجه سوء تغذیه و عدم تعادل مواد شیمیایی در بدن است . زمانی که مواد غذایی لازم به بدن نرسد ، افسردگی خارجی می تواند به داخلی تبدیل شود . با پیشرفت علم ، ارتباط بین سلامت ذهنی و روحی با نوع غذا و نوشیدنی اثبات شده است . ولی با این همه برای درمان مشکلات روانی ، بیشتر از داروهای روان درمان استفاده می شود . در حالیکه به جای دارو می توان از جایگزین های آن مثل غذا که هم در دسترس و هم مناسب تر است ، استفاده کرد .

عواملی که باعث ایجاد افسردگی می شوند عبارتست از :

کمبود مواد مغذی یا دریافت بیش از حد آنها ، داروها ، الکل ، کافئین (قهوه) نیکونین (سیگار) ، قند خون پایین ، عدم تعادل هورمونی بدن ، آلرژی ، مسمومیت با فلزات سنگین و سایر مسمومیت ها . کمبود مواد مغذی در اثر یک رژیم نامناسب ، اثرات بسیار بدی بر روی حافظه ، تمرکز ، رفتار و حالات روحی فرد دارد ، هرچند که به ندرت این کمبودها توسط متخصصین تشخیص داده می شود .

کمبود روی ، آهن ، منیزیم ، کلسیم ، سلنیم ، ویتامین های گروه ب و ث باعث افسردگی می شود که به اجمال به چند مورد می پردازیم .

روی :

کمبود روی باعث کمبود اشتها ، تغذیه ناکافی و خستگی مزمن غیر قابل اجتناب می شود . بسیاری از این داروها مانع جذب روی در بدن می شوند . کاهش مقدار روی در بدن علاوه بر کاهش اشتها و ایجاد خستگی ، باعث بروز افسردگی می گردد . که جهت جلوگیری از موارد فوق باید به مقدار کافی از منابع غذایی حاوی روی استفاده کرد و شامل : تخمه کدو ، قارچ ، سویا ، جوانه گندم ، سبوس گندم ، کنجد ، کاکائو ، تخمه آفتابگردان ، برنج ، ذرت ، نان سبوس دار (مثل نان سنگک) ، برنج قهوه ای ، جو ، پنیر ، بادام زمینی ، کره بادام زمینی ، آرد سبوس دار .

کافئین :

مصرف بیش از حد کافئین از جذب املاح در بدن جلوگیری می کند و باعث بروز افسردگی می شود . کافئین در قهوه ، چای ، کاکائو و نوشابه های سیاه وجود دارد . کافئین باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی مرکزی شده و در نتیجه باعث آشفته گی ذهنی می شود .

قند و شکر :

مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده مثل کیک ، شیرینی ، شکلات ، نوشابه و ژله نیز باعث افسردگی می شود .

اسیدهای چرب :

مصرف منظم غذاهای حاوی امگا ۳ و امگا ۶ در جلوگیری از پیشرفت افسردگی مؤثر می باشد .

چند نکته قابل توجه :

در کل ، توجه به تغذیه صحیح ، آسانترین و نخستین مرحله اساسی بهبود افسردگی است . برای درمان یک شخص افسرده ، در مرحله اول باید وضعیت غذایی او را بررسی کرد . در حالیکه اکثر پزشکان این کار را نمی کنند . همیشه به یاد داشته باشید باید مقدار قند خون را در حد ثابت و مشخصی نگه داشت و از افت یا افزایش قند خون جلوگیری کرد .

مواد غذایی ، تاثیر زیادی بر روی رفتار و عملکرد مغزی دارند . برنامه غذایی نامناسب به خصوص مصرف زیاد تنقلات پر کالری و فاقد مواد مغذی ، علت اصلی بروز افسردگی است ، زیرا ترکیباتی بنام انتقال دهنده های عصبی در مغز تحت تاثیر غذایی است که ما مصرف می کنیم .

بسیاری از مواد مغذی در عملکرد مغزی و هورمونی بدن شرکت دارند که احساسات ما را تحت تاثیر قرار می دهند . بنابراین یک برنامه غذایی سالم همراه با مصرف مکمل های غذایی برای بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی مفید است .

بنابراین رعایت موارد زیر توصیه می شود :

دریافت کافی انرژی ، مصرف پروتئین و املاح برای حفظ سلامت روانی لازم است .

مصرف فراوان سبزیجات بطور خام یا کمی پخته ، بعضی میوه ها ، برنج سبوس دار ، حبوباتی مثل لوبیا ، عدس و سویا ، مرغ بدون پوست ، بوقلمون بودن پوست و ماهی ، مفید است .



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نقش تغذیه در کاهش افسردگی



تاریخ تدوین : بهار ۹۰
تولیع بازنگری : ۱۴۰۰
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳
« تهیه و تنظیم : واحد آموزش »

Code : FH-Pam:9-140

افسردگی و اضطراب
نقش تغذیه در کاهش افسردگی

- تا حد امکان از مصرف شکر و شیرینی جات و آرد بدون سبوس پرهیز کنید . این مواد غذایی به دلیل تصفیه و فرآوری شدن ، فاقد انواع ویتامین ها و املاح مورد نیاز برای حفظ تعادل روحی و بدنی هستند . به همین دلیل مصرف زیاد اینگونه مواد غذایی به جای مواد غذایی مفید ، خیلی زود باعث ایجاد کمبود مواد مغذی در بدن شما خواهد شد .

همچنین این مواد باعث می شود شما یک مرتبه احساس انرژی و نشاط کنید و یک مرتبه هم احساس افت و غم ، در نتیجه بیشتر دچار خستگی و افسردگی می شوید .

سایر توصیه ها :

۱- با مراجعه به پزشک ببینید که آیا دچار آلرژی غذایی هستید یا خیر ؟

۲- با مراجعه به متخصص غدد ، عدم ابتلا به کم کاری تیروئید را بررسی کنید .

۳- هر روز مقداری ورزش کنید . در طی ورزش ، مغز مواد شیمیایی به نام اندورفین و انکفالین را آزاد می کند که درد را از بین میبرد . همچنین باعث احساس شادی و نشاط می شود . افرادی که هر روز به طور منظم ورزش می کنند ، ابراز می کنند که بعد از ورزش احساس خوبی دارند . بنابراین بهترین راه برای رهایی از افسردگی ، ورزش منظم است .

۴- و در پایان توصیه می شود از پیروی از رژیم های نادرست جهت کاهش وزن خودداری شود چرا که علاوه بر ایجاد افسردگی منجر به اختلال در به خاطر سپردن مطالب جدید می شود . بنابراین جهت کاهش وزن صحیح حتماً به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنید .