

کمبود این ویتامین ها در بدن افسردگی می آورد

نوشته شده در تاریخ 16:00 1396/07/11

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، عصر حاضر، عصر مشکلات و اختلالات روانشناختی است و افسردگی یکی از شایعترین اختلالات روان است. به گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) افسردگی چهارمین عامل بار بیماریها و بزرگترین عامل بار بیماریها، در بین بیماریهای غیر کشنده به شمار می رود. این بیماری از علل پیش رو در ایجاد ناتوانی در دنیا به شمار میرود، به طوری که در 20 سال آینده دومین عامل منجر به ناتوانی در جهان خواهد شد. اما به صورت کلی میتوان گفت به فردی افسرده اطلاق می شود که 5 مورد از علائم زیر را به مدت دو هفته داشته باشد: اختلال در خواب، اختلال در اشتها، خستگی، احساس گناه و بیارزش بودن، تحریک پذیری، اشکال در تمرکز فکر، بیعلاقگی، ناتوانی در تحمل شادی، اندیشیدن مکرر به مرگ و خودکشی. به طور کلی بیماران افسرده کمتر به ظاهر خود توجه دارند و علاقه ای به حفظ و نگهداری خویش از نظر سلامتی، تغذیه و بهداشت نشان نمی دهند که شامل نامرتب بودن وعدههای غذایی و کاهش کیفیت رژیم غذایی روزانه نیز میشود. پرخوری، کم خوری و عدم رعایت نیازمندیهای غذایی بدن مخصوصاً در آن دستهای که از خوردن غذا امتناع میکنند باعث کمبود انرژی، مواد معدنی و ویتامینها شده و در نظم فعالیت سیستم دفاعی بدن خدشه وارد نموده که سبب مشکل شدن درمان افسردگی و همچنین مزمن شدن آن خواهد شد. برخی از مهمترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی عبارتند از کمبود برخی مواد مغذی: کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می تواند سبب ایجاد افسردگی شده یا حالت افسردگی را در فرد تشدید نماید. این مواد مغذی عبارتند از: - اسیدهای چرب امگا 3: کمبود این مواد در رژیم غذایی می تواند فرد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب عبارتند از: غذاهای دریایی به ویژه ماهیهای چرب، تخم مرغهای غنی شده با امگا 3، روغن کانولا، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز. بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند. - اسید فولیک (ویتامین B9): سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزیجات برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم چرب، سیب زمینی، نان گندم کامل، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند. - ویتامین B12: سطوح بالاتر این ویتامین در خون افراد افسرده سبب می شود که این افراد به درمان پاسخ بهتری بدهند. منابع غذایی این ویتامین عبارتند از: جگر، کلیه، ماهی، تخم مرغ و گوشت. - روی: سطح پایین روی سرم، افسردگی را نسبت به درمان مقاوم می کند و همچنین منجر به بی اثر شدن درمانها می شود. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. گوشت مرغ، ماهی، شیر و فرآوردههای آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند. - آهن: کمبود آهن میتواند سبب بی حوصلگی شود و مکمل یاری با آهن باعث بهبود خلق میشود. - ویتامین B6: مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد میتواند در غلات کامل به ویژه گندم، سبزیجات و مغزها حاوی این ویتامین هستند. - ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد میتواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. از آنجاییکه این ویتامین توسط گیاهان ساخته می شود، روغنهای گیاهی بهترین منبع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، گلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می شود. ویتامین C: غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر میرسد در تنظیم فعالیتهای عصبی نقش داشته باشد به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. سبزیجات و میوهها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن می باشند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می رود. حتی در یخچال نیز بعد از 24 ساعت 45 درصد این ویتامین کاهش می یابد. - منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می رسد که دریافت منیزیم در کاهش بروز افسردگی موثر است. دانهها، مغزها، حبوبات، سبزیهای برگ سبز تیره از منابع خوب این ماده مغذی هستند. - سلنیم: کمبود این ماده مغذی نیز میتواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، کلیه، جگر، گوشت قرمز و ماهیان از منابع عمده سلنیم به شمار می روند. - تریپتوفان: یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش ساز سروتونین بوده و سروتونین دارای اثرات ضد افسردگی می باشد. توصیههای تغذیه‌ای در افسردگی - دریافت مکمل روغن ماهی موثرترین درمان برای افسردگی می باشد. دوز قابل استفاده از مکملهای امگا 3 تحت نظر متخصص تغذیه و با توجه به شرایط فرد تجویز می شود. - مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل سبوس دار، روغن زیتون، دانههای خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغنهای حیوانی، الگوی غذایی مناسبتری برای پیشگیری و درمان افسردگی می باشد. - افراد چاق به علل مختلف بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. از سوی دیگر افسردگی نیز میتواند فرد را مستعد چاقی کند. بنابراین بیماران افسرده باید مراقب اضافه وزن بوده و افراد چاق باید تحت نظر متخصصین تغذیه اقدام به کاهش وزن کنند. - چربیهای ضروری: یکی از روشهای کمک به روحیه افراد، خوردن چربی به مقدار کافی اما نه زیاد می باشد. بدین منظور باید انواع درست و مناسبی از چربیها را انتخاب کرد (مانند آنچه در منابع امگا 3 ذکر شد). وجود چربیهای اشباع نشده (غیرجامد) در رژیم غذایی هر فرد ضرورت دارد. - قهوه و مواد حاوی کافئین: افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده میکنند. اما این اقدام میتواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین موجب تحریک سیستم عصبی می شود. بنابراین مقدار زیاد آن میتواند مانع استراحت خوب شبانه شده و از خواب عمیق جلوگیری کند و سرانجام تحریک بیش از حد سیستم عصبی، میزان اضطراب فرد را بالا میبرد و افسردگی شدت پیدا میکند. بنابراین بیمار مبتلا به افسردگی بهتر است تمام مواد حاوی کافئین را از رژیم روزانه خود حذف نماید. - روغن زیتون بخورید: این روغن دارای ماده موثری است که اثرات ضد افسردگی دارد. بنابراین توصیه میشود در رژیم غذایی روزانه مقدار متعادل آن مصرف شود. - چای سبز: شیوع افسردگی در افرادی که به طور مرتب چای سبز مصرف میکنند کمتر است. - در طی روز وعدههای غذایی کوچک با فاصله زمانی کم مصرف کنید. - در مصرف نمک محتاط باشید، می توانید از طعم دهندههای گیاهی و ادویه جات به جای نمک استفاده کنید. استفاده از زردچوبه در درمان افسردگی موثر می باشد. - مطالعات علمی همچنین حاکی از این است که مصرف سیگار در افراد مبتلا به افسردگی برخلاف آنچه شایع شده است مضر بوده و به درمان بیماری لطمه خواهد زد. منبع: سلامت نیوز