

خواص زعفران برای کمک به تسکین علائم افسردگی

16 خرداد 1403

نتایج یک مطالعه جدید بیانگر آن است که مصرف زعفران ممکن است به کاهش اختلال افسردگی کمک کند؛ با این حال، نمی توان آن را به عنوان یک رویکرد درمانی واحد برای درمان افسردگی در نظر گرفت.

زعفران، گران ترین ادویه در جهان به حساب می آید و حاوی مواد فعال اصلی مانند «استرهای دی گلیکوزیدی» (کروسین ها) و یک مشتق «کاروتنوئیدی» (کروستین) است که مسئولیت خواص رنگی زعفران را برعهده دارند. همچنین «پیکروکروسین» نیز به زعفران طعم تلخ می دهد.

بوی متمایز زعفران توسط روغن فرار «سافرانال» ایجاد می شود و سایر اجزای زعفران نیز شامل آنتوسیانین ها، فلاونوئیدها، ویتامین ها، پروتئین و اسیدهای آمینه می شود. زعفران نه تنها ارزش غذایی و رنگ دارد بلکه یک داروی گیاهی موثر نیز به حساب می آید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بررسی ها بیانگر این است زعفران چندین اثر دارویی مفید مانند ضد تشنج، ضد التهاب، ضد تومور، مهارکننده رادیکال، اثرات یادگیری و تقویت حافظه دارد. همچنین یافته های یک مطالعه متاآنالیز جدید بیان می کند مصرف زعفران ممکن است به کاهش اختلال افسردگی کمک کند، با این حال، نمی توان آن را به عنوان یک رویکرد درمانی واحد برای درمان افسردگی در نظر گرفت.

مطالعه متاآنالیز درباره زعفران، هفت متاآنالیز را بررسی کرده و نتایج این مطالعه حاکی از این است که مصرف زعفران باعث کاهش قابل توجهی در امتیاز پرسشنامه افسردگی شده است. البته تاکید می شود که زعفران به هیچ عنوان داروی افسردگی نیست و فقط به عنوان یک کمک کننده در بهبود علائم افسردگی مطرح است.