

ویتامین‌های مهم ضد افسردگی چیست؟

اگر به اندازه کافی شاد نیستید، شاید با رعایت رژیم غذایی مناسب و مصرف ویتامین‌های مهم بتوانید فاصله‌تان را با غصه‌ها بیشتر کنید. در واقع، مصرف بعضی از خوراکی‌ها و ویتامین‌ها می‌توانند حال شما را در روزهایی که اندوهگین هستید، بهتر کند.

ویتامین C

باعث کاهش آثار رادیکال‌های آزاد می‌شود.

اسید فولیک

یک اسیدآمینه ضروری است که به طور طبیعی باعث آرامش می‌شود و به ایجاد سروتونین نیز کمک می‌کند.

فنیل‌آلانین

نوع دیگری از اسیدآمینه است که ترشح اندروفین را تحریک می‌کند.

اسیدهای چرب امگا 3

باعث ثبات ذهنی، بهبود تمرکز و جلوگیری از افسردگی می‌شوند.

پتاسیم

سیستم عصبی شما را آرام می‌کند، باعث تحریک‌پذیری و کاهش افسردگی می‌شود.

***غذاهای ممنوعه برای افسردگی چیست؟

متأسفانه زمانی که از [افسردگی](#) رنج می‌برید، ممکن است به غذاهای ناسالم علاقه داشته باشید. این غذاها، نه فقط باعث تشدید افسردگی می‌شوند بلکه موجب افزایش وزن و سایر شرایط فیزیکی منفی نیز می‌شوند.

▪ سوسیس

▪ قند و شکر و مشتقات آنها

▪ نوشابه و سایر نوشیدنی‌های گازدار

- غذاهای سرخ‌شده
- مقدار بیش از حد کافئین
- شیرینی‌های تجاری
- پنیرهای چرب
- غلات غنی‌شده