آیا زردچوبه در درمان افسردگی موثر است؟

14 اسفند 1403

مردم هند و چین قرن‌هاست که از ادویه زردچوبه برای درمان بیماری‌هایی چون امراض پوستی، عفونت‌ها و استرس استفاده می‌کنند و اکنون، برخی تحقیقات نشان داده است که زردچوبه ممکن است به کاهش علائم افسردگی نیز کمک کند.

فواید زردچوبه برای سلامتی بیشتر از ماده‌ای موسوم به «کورکومین» ناشی می‌شود؛ ترکیبی شیمیایی که در ساقه زیرزمینی این گیاه موجود است. مطالعات نشان می‌دهد کورکومین ممکن است التهاب را در سیستم ایمنی شما کاهش دهد و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد مبنی بر این که التهاب با افسردگی مرتبط است.

متخصصان می‌گویند: ما به انجام تحقیقات بیشتری در مورد اینکه آیا این ماده برای افسردگی موثر است یا خیر نیاز داریم. اما مطالعات روی کورکومین در حیوانات نشان داده است که می‌تواند مزایای زیر را داشته باشد:

– بر سروتونین و دوپامین، مواد شیمیایی مغز که خلق و خو و رفتار را کنترل می‌کنند، تأثیر می‌گذارد.

– بخش‌هایی از مغز را که به استرس پاسخ می‌دهد، تغییر می‌دهد.

– در برابر آسیب به ساختارهای تولید کننده انرژی در سلول‌های شما (میتوکندری) محافظت می‌کند.

این نکته نیز قابل توجه است که تمایلات غذایی در فرد افسرده می‌تواند غذاهایی مانند فست فود، غذاهای کم کیفیت و غذاهایی با کالری بالا باشد. علاوه بر آن افراد دارای افسردگی شدید غالبا رژیم غذایی ناسالم دارند و در رژیم غذایی این افراد کاهش مصرف سبزیجات، میوه، شیر و غلات دیده می‌شود. در مطالعه‌ای دیده شده است افزایش ابتلا به افسردگی در زنانی که مصرف بالاتری از فست فود، کچاپ، مایونز، غلات تصفیه شده و مقدار بالاتری از شکر و چربی مصرف می‌کنند، بیشتر است. این یافته نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به افسردگی در زنانی که میزان بالاتری از سبزیجات، میوه، تخم مرغ، آجیل و روغن زیتون مصرف می‌کنند، کمتر است.

زردچوبه و کورکومین

زردچوبه گیاهی است که به ادویه‌ای تبدیل شده که در آشپزی هندی، جنوب شرق آسیا و خاورمیانه استفاده می‌شود. بخشی از خانواده زنجبیل است و در مناطق گرمسیری در سراسر جهان رشد می‌کند. احتمالاً بیشتر به عنوان یک عنصر در پودر کاری شناخته شده است.

یک ریشه زردچوبه متوسط حاوی ۲ تا ۹ درصد کورکومین است. دانشمندان بررسی کرده‌اند که آیا کورکومین می‌تواند به کاهش مشکلات مختلف از آرتریت گرفته تا آکنه کمک کند یا خیر. تحقیقات نشان

داده است که ممکن است نظیر:

– کمک به جلوگیری از التهاب: التهاب، پاسخ سالم بدن شما به یک عامل تحریک کننده است. اما التهاب طولانی مدت می‌تواند مضر باشد.

– اثرات آنتی اکسیدانی دارد: آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که می‌توانند از انواع آسیب‌های سلولی جلوگیری کنند.

– خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد: متخصصان هنوز در حال بررسی اثرات ضد سرطانی در انسان هستند. اما مطالعات روی حیوانات نشان می دهد که زردچوبه می‌تواند از سرطان روده بزرگ، معده و پوست جلوگیری کند.

درمان افسردگی

ما هنوز نمی‌دانیم که آیا کورکومین می‌تواند به خوبیِ داروهای افسردگی استاندارد عمل کند یا خیر و چگونه با این داروها تداخل دارد. به گزارش «وب ام دی»، متخصصان برای درک اثرات طولانی مدت کورکومین بر افراد مبتلا به افسردگی باید مطالعات بزرگتری انجام دهند.

در این مرحله تصور نمی‌شود که کورکومین جایگزین مناسبی برای دارو و درمان افسردگی باشد. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که کورکومین برای درمان افسردگی بهتر از یک دارونما (یک درمان جعلی) عمل نمی‌کند.

دُز (مقدار) و نکات

خوردن زردچوبه در غذا بی خطر است. اما برای دریافت مقدار کورکومین مورد استفاده در اکثر مطالعات، باید مکمل مصرف کنید.

قبل از مصرف مکمل زردچوبه یا کورکومین یا ایجاد هر گونه تغییر در داروهای افسردگی خود با پزشک خود مشورت کنید. اگر چراغ سبز دریافت کردید، در اینجا چند نکته وجود دارد:

– برچسب آن را بررسی کنید: بدن شما نمی تواند کورکومین را به خوبی جذب کند. شما به سرعت آن را می‌شکنید و به عنوان زباله از شر آن خلاص می‌شوید. به دنبال محصولات کورکومین باشید که با فناوری فیتوزوم یا با عصاره فلفل سیاه به نام پیپرین ساخته شده‌اند. اینها به جذب آن کمک می‌کنند.

– دز مصرفی خود را بدانید: ۵۰۰ میلی گرم زردچوبه دو بار در روز دز استاندارد است. اما بسته به وضعیت سلامتی شما ممکن است بیشتر یا کمتر مصرف کنید. با پزشک خود در مورد آنچه برای شما مناسب است، صحبت کنید.

– از محصولات با کیفیت استفاده کنید: برای پخت و پز به دنبال زردچوبه هندی اصیل باشید. اگر مکمل مصرف می‌کنید، مطمئن شوید که بیشتر از مواد فعال تشکیل شده است.

ممکن است مدتی طول بکشد تا اثراتی را مشاهده کنید. برخی از مطالعات بهبود علائم افسردگی را تنها پس از ۴-۶ هفته از درمان نشان دادند.

عوارض جانبی و ایمنی

خطر عوارض جانبی کورکومین و زردچوبه کم است. اما مواردی وجود دارد که باید مراقب آنها باشید:

– کهیر: کورکومین گاهی اوقات باعث ایجاد بثورات قرمز و خارش دار به نام درماتیت تماسی می‌شود.

– مشکلات معده: کورکومین می‌تواند باعث نفخ یا تحریک معده شما شود. حتما همراه غذا مصرف شود.

– واکنش‌های دارویی: در صورت مصرف داروهای رقیق کننده خون از زردچوبه اجتناب کنید چون می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد. همچنین اگر زردچوبه مصرف کنید، برخی از داروهای شیمی درمانی ممکن است به خوبی تاثیرگذار نباشند.