

خوردنی‌هایی برای کاهش علائم اختلال عاطفی فصلی

11 آبان 1404

صبح‌های تاریک، شب‌های سرد و هوای نمناک و ناخوشایند از راه رسیده‌اند و تا بهار همراه ما خواهند بود. برای برخی، این حال‌وهوا چیزی بیش از بی‌حوصلگی موقتی به همراه می‌آورد و از هر ۳۳ نفر، یک نفر را به اختلال عاطفی فصلی دچار می‌کند.

اختلال عاطفی فصلی (Seasonal Affective Disorder - SAD) نوعی افسردگی دوره‌ای یا عودکننده است که با تغییر فصل به‌ویژه در پاییز و زمستان بروز می‌کند و می‌تواند زندگی روزمره مبتلایان را تا چند ماه مختل کند. از نشانه‌های آن می‌توان به کسالت مداوم، تحریک‌پذیری و از دست دادن لذت انجام دادن فعالیت‌های روزمره اشاره کرد.

گرچه تصور می‌شود کاهش نور خورشید یکی از عوامل موثر در بروز این اختلال باشد، دانشمندان هنوز علت دقیق آن را نمی‌دانند. با این حال گفته می‌شود که تغذیه خوب می‌تواند در کاهش علائم موثر باشد. روزنامه «تلگراف» در یک مطلب تازه به چند ماده غذایی که می‌توانند در این زمینه کمک‌کننده باشند، اشاره می‌کند.

۱- شکلات داغ خانگی

مصرف هر روز شکلات تلخ می‌تواند خلق‌و‌خو را بهبود دهد. این اثر به دلیل وجود پری‌بیوتیک‌ها در شکلات تلخ است؛ نوعی فیبر که باعث تقویت تنوع باکتری‌های مفید روده می‌شود و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روده سالم با کاهش اضطراب و افسردگی مرتبط است.

شکلات تلخ همچنین سرشار از پلی‌فنول‌هاست؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی که سطح هورمون استرس (کورتیزول) را کاهش می‌دهند. برای بهره بردن از این فواید باید شکلاتی با حداقل ۸۵ درصد کاکائو انتخاب و روزانه حدود ۳۰ گرم مصرف کنید.

۲- ماهی سالمون



ماهی‌های چرب مدت‌هاست به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ که برای سلامت مغز ضروری هستند با بهبود خلق‌وخو و افسردگی مرتبط دانسته می‌شوند. امگا-۳ خاصیت ضدالتهابی دارد و با مولکول‌های مربوط به خلق‌وخو در مغز تعامل می‌کند.

مصرف یک تا دو وعده ۱۲۵ گرمی ماهی‌های چرب در هفته توصیه می‌شود. اگر ماهی دوست ندارید از دانه‌های چیا و گردو، منابع گیاهی حاوی امگا-۳ استفاده کنید.

۳- نان سبوس‌دار

غلات سبوس‌دار علاوه بر فواید کلی برای سلامت به دلیل داشتن فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های گروه ب در بهبود سلامت روان موثرند. این مواد سرشار از «تریپتوفان» هستند؛ آمینواسیدی که بدن برای ساخت «سروتونین» که به «هورمون شادی» هم معروف است، به آن نیاز دارد.

غلات سبوس‌دار شاخص گلیسمی پایینی هم دارند، یعنی انرژی را به طور یکنواخت به مغز می‌رسانند و از نوسان‌های خلقی جلوگیری می‌کنند. توصیه می‌شود از این غلات سه وعده در روز مصرف کنید. مثلاً جوی دوسر یا نان سیاه در صبحانه و برنج قهوه‌ای، کینوآ یا بلغور در وعده‌های بعدی.

۴- انواع توت‌ها



توت‌ها انواع فلاونوئیدها را دارند که از مغز محافظت می‌کنند و التهاب و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند. هر ۸۰ گرم توت (توت فرنگی، بلوبری، تمشک و...) حدود ۱.۵ گرم فیبر دارد و یک‌چهارم نیاز روزانه بدن به ویتامین ث را تامین می‌کند؛ آنچه در تنظیم قند خون و خلق‌وخو نقش دارد.

تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که بلوبری به بهبود حافظه و تمرکز و پیشگیری از زوال شناختی هم کمک می‌کند.

۵- مغزها

مصرف حدود ۴۰ گرم مغز (مثل بادام، پسته یا بادام‌هندی) پنج بار در هفته برای سلامتی مغز مفید است. آن‌ها سرشار از چربی‌های غیراشباع مفید، تریپتوفان، ویتامین‌های ب و ئی، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که عملکرد شناختی را تقویت و خلق‌وخو را بهتر می‌کنند.

۶- روزانه دو لیتر آب

حتی کم‌آبی خفیف بدن هم می‌تواند با کاهش تمرکز و بی‌حوصلگی مرتبط باشد، بنابراین نوشیدن حدود دو لیتر آب در روز توصیه می‌شود.

چای سبز نیز مفید است زیرا علاوه بر تامین آب بدن، حاوی «ال-تئانین» و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که اثر آرامش‌بخش دارند و می‌توانند تمرکز را افزایش دهند.