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، گران‌ترین ادویه در جهان به حساب می‌آید و حاوی مواد فعال اصلی مانند «استرهای دی گلیکوزیدی» (کروسین‌ها) و یک مشتق «کاروتنوئیدی» (کروستین) است که مسئولیت خواص رنگی زعفران را برعهده دارند. همچنین «پیکروکروسین» نیز به زعفران طعم تلخ می‌دهد.

بوی متمایز زعفران توسط روغن فرار «سافرانال» ایجاد می‌شود و سایر اجزای زعفران نیز شامل آنتوسیانین‌ها، فلانوئیدها، ویتامین‌ها، پروتئین و اسیدهای آمینه می‌شود. زعفران نه تنها ارزش غذایی و رنگ دارد بلکه یک داروی گیاهی موثر نیز به حساب می‌آید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بررسی‌ها بیانگر این است زعفران چندین اثر دارویی مفید مانند ضد تشنج، ضد التهاب، ضد تومور، مهارکننده رادیکال، اثرات یادگیری و تقویت حافظه دارد. همچنین یافته‌های یک مطالعه متاآنالیز جدید بیان می‌کند 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 قابل‌توجهی در امتیاز پرسشنامه افسردگی شده است. البته تاکید می‌شود که زعفران به هیچ عنوان داروی افسردگی نیست و فقط به عنوان یک کمک‌کننده در بهبود علائم افسردگی مطرح است.