

رژیم غذایی چقدر بر افسردگی تاثیر دارد؟

23 شهریور 1401

رژیم غذایی آنقدر جزء مهم [سلامت روان](#) است که الهام بخش یک رشته پزشکی به نام روانپزشکی تغذیه است. روانشناسی تغذیه را می توان شناخت اثرات روان بر تغذیه و برعکس شناخت اثرات تغذیه بر روان دانست.

همان طور که آلودگی هوا، استرس، کمی تحرک و سوء تغذیه از مهم ترین علل بیماری ها شناخته شده اند، تغذیه سالم و درست نیز از موهبت های مهم زندگی و یکی از عوامل مهم سلامت انسان است. همیشه این پرسش مطرح است که چرا تعداد قابل توجهی از مردم به سلامت جسمی و روانی خود نمی پردازند و آنچنانکه باید و شاید تغذیه سالم و درست ندارند.

ارتباط میان رژیم غذایی و افسردگی

تحقیقات ارتباط میان الگوهای غذایی غنی از میوه ها و سبزیجات و غذاهای کمتر فرآوری شده را با بهبود خلق و خو و رتبه بندی سلامتی و همچنین خطر کمتر ابتلا به افسردگی نشان می دهد.

یک مطالعه که به تازگی در مجله Nutrients منتشر شده است، نشان داد افرادی که مقادیر بیشتری میوه و سبزیجات مصرف می کنند، سطوح بیشتری از خوش بینی و خودکارآمدی را گزارش می کنند.

بررسی سیستماتیک ۱۶ مطالعه که در مجله اروپایی Nutrition منتشر شده است، نشان داد افرادی که رژیم های غربی ناسالم مانند فست فود، شیرینی ها و نوشابه های شیرین بیشتری مصرف می کنند، در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند، در مقابل افرادی که از الگوی سالم تر غذا خوردن، از جمله رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کردند، رژیم غذایی آنها در طول زمان یک تأثیر محافظتی بر ابتلای این افراد به افسردگی داشت.

بر اساس این بررسی، یک الگوی غذایی که با مصرف زیاد میوه، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، روغن زیتون، لبنیات کم چرب و آنتی اکسیدان ها و مصرف کم غذاهای حیوانی مشخص می شود، ظاهراً با کاهش خطر افسردگی مرتبط است. یک الگوی غذایی که با مصرف زیاد گوشت قرمز و یا فرآوری شده، غلات تصفیه شده، شیرینی ها، محصولات لبنی پرچرب، کره، سیب زمینی و سس پرچرب، و مصرف کم میوه ها و سبزیجات با افزایش خطر افسردگی مرتبط است.

نتایج یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده که در مجله PLOS ONE منتشر شده است نیز نشان داد که علائم افسردگی در بزرگسالان جوان پس از رعایت یک مداخله رژیم غذایی کوتاه که شامل میوه، سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی بود، کاهش یافت.

غذاهای که کمتر سالم هستند می توانند اثر معکوسی بر خلق و خو داشته باشند. برخی از غذاهایی که

باید مصرف آنها را کاهش داد و احتمالاً در طول زمان حذف کرد، شامل غذاهای ناسالم مانند غذاهای حاوی قند اضافه، غذاهای فرآوری شده، فست فودها و چربی های ترانس است. هدف جایگزینی این گزینه ها با غذاهای کامل سالم است.

محققان می گویند، بسیاری از این غذاها میکروبیوم روده را مختل می کنند و منجر به دیسبیوز و التهاب روده می شوند - التهاب روده می تواند منجر به التهاب مغز شود و باعث بدتر شدن خلق و خوی شود.

تحقیقات نشان می دهد که ما می توانیم باکتری های روده خود را با آنچه می خوریم در یک بازه زمانی ۲۴ ساعته تحت تأثیر قرار دهیم، بنابراین ما انتخاب روزانه ای داریم که از فست فودها یا غذاهای کامل سالم استفاده کنیم.

به گفته محققان، در حالیکه ما فوراً تأثیر آنچه را که می خوریم بر خلق و خو احساس نمی کنیم اما این تغییرات شروع به رخ دادن می کنند و به مرور زمان با بدتر شدن خلق و خوی در صورت داشتن رژیم غذایی نامناسب یا بهبود خلق و خوی در صورت انتخاب رژیم غذایی سالم، روبرو می شویم.

تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی برای کاهش علائم افسردگی

افسردگی یک وضعیت پزشکی جدی است و غذا به تنهایی یک درمان اثبات شده نیست. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که الگوی سالم تر غذا خوردن می تواند تأثیر مثبتی بر پیشگیری از ابتلا به افسردگی و یا کاهش علائم آن داشته باشد؛ همچنین هیدراته ماندن در خلق و خو و عملکرد شناختی نقش دارد.

علاوه بر این، انجمن روانپزشکی آمریکا به مصرف دو وعده ماهی چرب در هفته توصیه می کند زیرا سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ با ابتلا به افسردگی مرتبط است. محققان می گویند، تغییر پایدار از ایجاد تغییرات کوچک رفتاری برای بهبود رژیم غذایی به وجود می آید که عملی، قابل کنترل و واقع بینانه است - این تغییرات باید با زندگی شما مطابقت داشته باشند، نه برعکس. در زیر گام های عملی برای شروع تغییرات رفتاری توصیه می شود:

- به میزان کافی آب بنوشید و بدن خود را هیدراته نگه دارید
- به حرکت و ورزش توجه کنید، زیرا ورزش به ترشح اندورفین کمک می کند که موجب تقویت خلق و خو می شود.
- خوب بخوابید و بهداشت خواب را رعایت کنید.
- تمرکز حواس، تمرینات تنفسی و مدیتیشن را تمرین کنید.

برای تغییرات تغذیه ای، محققان می گویند هر هفته یکی از این منابع غذایی را اضافه کنید.



- فیبر بیشتری بخورید؛ برای این منظور به راحتی می توانید با مصرف سبزیجات، میوه ها، لوبیاها، آجیل ها، دانه ها، عدس و غلات کامل سالم میزان فیبر مورد نیاز خود را به دست آورید.
- غذاهای پری بیوتیک و تخمیری بخورید.
- مصرف منابع امگا ۳ مانند ماهی های چرب یا منابع گیاهی مانند چیا، کتان یا دانه های کنف را در نظر داشته باشید.
- ادویه هایی مانند زردچوبه را به غذای خود اضافه کنید تا به تقویت روحیه کمک کند.