

تغذیه و افسردگی :

افسردگی یکی از شایع ترین مشکلات بهداشت روان است. به گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ افسردگی از نظر باری که به جامعه تحمیل می کند چهارمین رتبه را در بین بیماریها داراست و شایع ترین علت ناتوانی محسوب می شود. در کشور ما نیز جزء ۷ علت ناتوانی در سنین مختلف به شمار می رود.

عوامل تغذیه ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند از طرف دیگر کسانی که دچار افسردگی هستند غالباً "تغذیه نامناسبی دارند و بنا بر این از این جهت در معرض خطر می باشند. هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می شود. کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین ها و مواد معدنی غالباً " با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات می باشند افراد مسنی هستند که تنها زندگی می کنند و یا کسی که آنها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی نماید را ندارند.

برخی از مهمترین علل تغذیه ای اثر گذار بر افسردگی عبارتند از :

کمبود برخی مواد مغذی

کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید نماید. این مواد مفید عبارتند از :

۱- اسیدهای چرب امگا ۳ : کمبود این مواد در رژیم غذایی می تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب عبارتند از : غذاهای دریایی به ویژه ماهی های چرب ، تخم مرغهای غنی شده با امگا ۳، روغن کانولا ، روغن بذرکتان ، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز، برهمن اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

۲- اسید فولیک : سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. قارچ و سبزیهای برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم چربی ، سیب زمینی ، نان گندم کامل ، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

۳- ویتامین B۱۲ : سطوح بالاتر این ویتامین در خون افراد افسرده سبب می شود که این افراد به درمان بهتر جواب بدهند. منابع غذایی ویتامین B۱۲ عبارتند از : جگر ، کلیه ، شیر ، ماهی ، تخم مرغ و گوشت.

۴- روی : این عنصر نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی دارد. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری ، و درمان افسردگی موثر است. گوشت مرغ ، ماهی ، شیرو فرآورده های آن ، جگر ، غلات کامل ، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

۵- آهن : کمبود آهن می تواند سبب بی حوصلگی شود و مکمل روی با آهن باعث بهبود خلق می شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی ، کلیه ، قلب ، گوشت بدون چربی ، گوشت پرندگان ، زرده تخم مرغ ، میوه های خشک ، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد ، آهن موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزیهای سبز رنگ به مقدار کمتری جذب می شود.

۶- ویتامین B۶ : مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. این ویتامین به طور گسترده در غذاها وجود دارد. گوشت، غلات کامل به خصوص گندم ، سبزیها و مغزها حاوی این ویتامین هستند.

۷- ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد می تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. از آنجایی که این ویتامین توسط گیاهان ساخته می شود ، روغنهای گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان ، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می شود.

۸- ویتامین C : غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می رسد در تنظیم فعالیت های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. سبزیها و میوه ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی
مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



تغذیه و افسردگی

تهیه و تنظیم :
دفتر بهبود کیفیت
پاییز ۱۳۹۶

چرب ، کره و روغنهای حیوانی ، الگوی غذایی مناسب تری برای پیشگیری و درمان افسردگی می باشد.

چاقی: افراد چاق به علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می شوند از سوی دیگر افسردگی نیز می تواند فرد را مستعد چاقی کند . بنابر این افراد افسرده باید مراقب چاقی بوده و افراد چاق را تشویق به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پر کالری نمود.

پیروی از یک رژیم غذایی سالم ، متنوع و متعادل ، دریافت مواد مغذی به اندازه کافی و داشتن وزن مناسب در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. پیروی از هرم غذایی، راهنمای مناسبی برای انتخاب غذاهای سالم است

قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین: افرادی که دچار افسردگی هستند ، معمولاً " از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می کنند. اما این اقدام می تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین ، سیستم عصبی را تحریک می کند. بنابر این مقدار زیاد آن می تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق جلوگیری می کند . تحریک بیش از حد سیستم عصبی می تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب گردد. اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می کنند و این امر ، بهبودی را دشوارتر می سازد

منبع : کتاب تغذیه و افسردگی :

دکتر شیرین امیری مقدم - مریم سبکتکین -

شرازه حمیدی فر

می باشند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می رود . حتی در یخچال نیز بعد از ۲۴ ساعت ۴۵٪ این ویتامین کاهش می یابد.

۹- منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است . به نظر می رسد در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش داشته باشد. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می شود.

۱۰- سلنیوم: کمبود این ماده می تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیوم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، کلیه ، جگر، گوشت قرمز و ماهیان منابع عمده این ماده هستند.

۱۱- تریپتوفان: یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست . این ماده سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است . احساس " خوب بودن " در فرد تقویت می گردد. به نظر می رسد برخی از کسانی که دچار افسردگی هستند ، دارای کمبود سروتونین می باشند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی ، شیر ، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزیها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات ورود تریپتوفان را به مغز افزایش می دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از : غلات ، حبوبات، سبزیهای نشاسته ای مانند سیب زمینی ، لبنیات و میوه ها .

الگوی غذایی:

مصرف بیشتر سبزی ، میوه ، مغزها ، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار) ، روغن زیتون ، دانه های خوراکی ، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پر