

مواد مغذی که کمبود آن در بدن باعث بروز اختلالات خلقی می شود



گروه تغذیه و سلامت - کمبود
برخی مواد مغذی در بدن افراد باعث بروز اختلالات خلقی و ابتلا به بیماری های روحی می شود. اختلالات خلقی شامل چندین اختلال روانی مختلف هستند که باعث می شوند خلق و خوی فرد به سرعت یساره تدریج تغییر کند. این اختلالات اضطراب، افسردگی، اختلال دو قطبی و برخی دیگر را شامل می شوند. اختلالاتی که به رختل و خوی فرد تأثیر می گذارند پیچیده هستند و می توانند در اثر عوامل مختلفی مانند ژنتیک، رژیم غذایی، عادات ورزشی، محیط و شخصیت ایجاد شوند. در این نوشتار با ۹ کمبود ماده مغذی آشنا می شویم که می تواند منجر به بروز اختلالات خلقی باشد.

۱. روی (زینک)

روی ممکن است همان چیزی باشد که پزشک برای کاهش علائم افسردگی تجویز می کند. یک متاآنالیز منتشر شده در مجله Biological Psychiatry، ۱۷ مطالعه را مورد بررسی و تحلیل قرار داد و نشان داد که افراد افسرده حدود ۱۴ درصد کمتر از افراد معمولی روی دارند و افراد مبتلا به افسردگی شدید کمترین میزان روی را دارند.

۲- اسیدهای چرب امگا ۳

طبق موسسه ملی سلامت آمریکا، امگا ۳ به بهبود سیستم ایمنی بدن، سیستم

است. یه بدن انسان نقش مهمی دارد و به عملکرد صحیح غده تیروئید کمک می کند. وقتی ید کافی نباشد، تیروئید نمی تواند مقدار کافی هورمون تیروئید را سنتز کند. سطح پایین هورمون های تیروئید، در خون عامل اصلی مسئول مجموعه ای از ناهنجاری های عملکردی و تکاملی است که به عنوان کمبود ید شناخته می شود.

۷- پروتئین

بدن برای عملکرد مناسب به پروتئین نیاز دارد، زیرا اسیدهای آمینه ضروری موجود در این عنصر مغذی برای سلامت مغز بسیار مهم هستند. برخی تحقیقات نشان داده اند که درمان با اسیدهای آمینه ممکن است به اندازه داروهای سنتی برای درمان افسردگی موثر باشد.

۸. آهن

کمبود آهن ممکن است در ADHD (اختلال کم توجهی بیش فعالی) نقش داشته باشد. سطح پایین آهن همچنین با علائم افسردگی ارتباط دارد.

۹. سلنیوم

طبق برخی مطالعات، پایین بودن سطح سلنیوم می تواند خلق و خوی را تحت تأثیر قرار دهد. در حالی که کمبود سلنیوم معمولاً نادانراست، اما می تواند باعث کاهش عملکرد شناختی و ذهنی فرد شود.

۱۰. ویتامین D

طبق مقاله ای از مجله روانپزشکی، کمبود ویتامین D می تواند مشکلات روحی ایجاد کند. محققان استدلال کردند که، طبق یافته های آن ها، بیماران حدود ۲۵ درصد کمتر از افراد سالم فولات داشتند. بر اساس یافته های آنها، علائم افسردگی شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۱. ویتامین B۱۲

طبق چند سال گذشته، شواهد

۱۲. ویتامین B۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۳. ویتامین B۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۴. ویتامین B۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۵. ویتامین B۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۶. ویتامین B۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۷. ویتامین B۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۸. ویتامین B۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۹. ویتامین B۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۰. ویتامین B۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۱. ویتامین B۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۲. ویتامین B۱۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۳. ویتامین B۱۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۴. ویتامین B۱۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۵. ویتامین B۱۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۶. ویتامین B۱۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۷. ویتامین B۱۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۸. ویتامین B۱۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۲۹. ویتامین B۱۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۰. ویتامین B۱۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۱. ویتامین B۱۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۲. ویتامین B۲۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۳. ویتامین B۲۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۴. ویتامین B۲۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۵. ویتامین B۲۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۶. ویتامین B۲۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۷. ویتامین B۲۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۸. ویتامین B۲۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۳۹. ویتامین B۲۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۰. ویتامین B۲۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۱. ویتامین B۲۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۲. ویتامین B۳۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۳. ویتامین B۳۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۴. ویتامین B۳۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۵. ویتامین B۳۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۶. ویتامین B۳۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۷. ویتامین B۳۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۸. ویتامین B۳۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۴۹. ویتامین B۳۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۰. ویتامین B۳۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۱. ویتامین B۳۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۲. ویتامین B۴۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۳. ویتامین B۴۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۴. ویتامین B۴۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۵. ویتامین B۴۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۶. ویتامین B۴۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۷. ویتامین B۴۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۸. ویتامین B۴۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۵۹. ویتامین B۴۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۰. ویتامین B۴۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۱. ویتامین B۴۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۲. ویتامین B۵۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۳. ویتامین B۵۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۴. ویتامین B۵۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۵. ویتامین B۵۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۶. ویتامین B۵۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۷. ویتامین B۵۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۸. ویتامین B۵۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۶۹. ویتامین B۵۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۰. ویتامین B۵۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۱. ویتامین B۵۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۲. ویتامین B۶۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۳. ویتامین B۶۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۴. ویتامین B۶۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۵. ویتامین B۶۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۶. ویتامین B۶۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۷. ویتامین B۶۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۸. ویتامین B۶۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۷۹. ویتامین B۶۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۰. ویتامین B۶۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۱. ویتامین B۶۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۲. ویتامین B۷۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۳. ویتامین B۷۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۴. ویتامین B۷۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۵. ویتامین B۷۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۶. ویتامین B۷۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۷. ویتامین B۷۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۸. ویتامین B۷۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۸۹. ویتامین B۷۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۰. ویتامین B۷۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۱. ویتامین B۷۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۲. ویتامین B۸۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۳. ویتامین B۸۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۴. ویتامین B۸۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۵. ویتامین B۸۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۶. ویتامین B۸۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۷. ویتامین B۸۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۸. ویتامین B۸۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۹۹. ویتامین B۸۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۰. ویتامین B۸۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۱. ویتامین B۸۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۲. ویتامین B۹۰

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۳. ویتامین B۹۱

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۴. ویتامین B۹۲

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۵. ویتامین B۹۳

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۶. ویتامین B۹۴

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۷. ویتامین B۹۵

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۸. ویتامین B۹۶

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۰۹. ویتامین B۹۷

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۱۰. ویتامین B۹۸

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۱۱. ویتامین B۹۹

شایع ترین نشانه روحی کمبود فولات

۱۱۲. ویتامین B۱۰۰