

گروه بهداشت و سلامت – بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، افسردگی شایع‌ترین علت ناتوانی محسوب می‌شود.

باید توجه کرد که عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. از طرف دیگر کسانی که دچار افسردگی هستند، غالباً تغذیه نامناسبی دارند و بنابراین از این جهت در معرض خطر قرار دارند. هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است، اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می‌رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین‌ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات هستند، افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند یا کسی را ندارند که آن‌ها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند.

برخی از مهم‌ترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی عبارتند از:

کمبود برخی مواد مغذی
کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید کند. این مواد مغذی مفید شامل موارد زیر است:

اسیدهای چرب امگا ۳: کمبود این مواد در رژیم غذایی می‌تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این

اسید چرب عبارتند از غذاهای دریایی به ویژه ماهی‌های چرب، تخم مرغ‌های غنی شده با امگا۳، روغن کانولا، روغن بذر کان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز. بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

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

ویتامین B۱۲: سطوح بالاتر این ویتامین در خون افراد افسرده سبب می‌شود که این افراد به درمان جواب بهتری دهند. منابع غذایی ویتامین B۱۲ عبارتند از جگر، شیر، ماهی، تخم مرغ، ماهی و گوشت.

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، شیر و فراورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

آهن: کمبود آهن می‌تواند سبب بی‌حوصلگی شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی، قله، گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ، میوه‌های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد. آهن

پرخاخت.

فواید جادویی به برای پوست و مو

شاید شنیده باشید که از به، به عنوان میوه زیبایی یاد می‌شود! شاید خواص فوق العاده به در درمان لک‌های پوستی و آکنه علت اصلی این نامگذاری باشد. مواد موجود در به همچنین می‌تواند موجب روشنی و درخشندگی پوست شود. به همین علت امروزه انواع مختلفی از ماسک‌ها و کرم‌ها با استفاده از این میوه تهیه می‌شوند.

ماسک‌های خانگی بسیاری هم هستند که می‌توان آن‌ها را با استفاده از به، به راحتی درست کرد. ترکیب به و عسل نیز به عنوان ترکیبی معجزه آسا برای مقابله با لک‌ها و خشکی پوست

مطالعات نشان می‌دهد:

تغذیه نامناسب منجر به افسردگی می‌شود

■ **افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است.**



موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزی‌های سر رنگ به مقدار کمتری جذب می‌شود.

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.

ویتامین B۱۲: این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که

شناخته می‌شود. ترکیب این دو ماده می‌توانند خاصیت به را درمان مشکلات پوستی دوچندان کند. **طبع به در طب سنتی** در طبع سنتی برای به، طبیعتی گرم و متخلل عنوان شده است.

همین امر باعث شده است تا تقریباً همه افراد با هر طبعی بتوانند از خواص آن بهره‌مند

شوند. در کتب طب سنتی برای به، خواص بسیار زیادی ذکر شده است.

همچنین در طب سنتی از دانه‌های به نیز به عنوان یک داروی پرخاصیت یاد می‌شود. این دانه‌ها برخلاف میوه آن، دارای طبیعتی سرد و تر هستند.



گروه بهداشت و سلامت– شما می‌توانید بسیاری

بالا باعث تخریب این ویتامین می‌شود. **ویتامین C:** غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می‌رسد در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. سبزی‌ها و میوه‌ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن هستند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می‌رود. حتی در یخچال نیز بعد از ۲۴ ساعت ۴۵ درصد این ویتامین کاهش می‌یابد.

منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می‌رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده

مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.

سلنیم: کمبود این ماده می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، قله، جگر، گوشت قرمز و ماهیان منابع عمده این ماده هستند.

تریپتوفان: یک اسید آمینه

ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش‌ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس «خوب بودن» در فرد تقویت می‌شود. به نظر می‌رسد برخی از افراد دچار افسردگی، دارای کمبود سروتونین هستند. 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 می‌دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از غلات، حبوبات، سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، لپنیات و میوه‌ها.

برخی مواد غذایی که اثر ضد افسردگی دارند

دوشنبه ۱۷ بهمن ۱۴۰۱ ، ۱۵ رجب ۱۴۴۴ ، ۶ فوریه ۲۰۲۳ ، شماره ۴۱۴۹ ، صفحه ۹

و روغن‌های حیوانی، الگوی غذایی مناسب‌تری برای پیشگیری و درمان افسردگی است. در عین حال گفته می‌شود که افراد چاق به علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. از سوی دیگر افسردگی نیز می‌تواند فرد را مستعد چاقی کند؛ بنابراین در افراد افسرده باید مراقب چاقی بود و افراد چاق را تشویق به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پر کالری کرد.

قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین

بنابر اعلام معاونت در مان دانشگاه علوم پزشکی تهران، افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می‌کنند. اما این اقدام می‌تواند کاملاً

کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین‌ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات هستند، افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند یا کسی را ندارند که آن‌ها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند.

اشتباده باشد. کافئین، سیستم عصبی را تحریک می‌کند بنابراین مقدار زیاد آن می‌تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق جلوگیری می‌کند. تحریک بیش از حد سیستم عصبی می‌تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب شود. اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می‌کنند و این امر، بهبودی را دشوارتر می‌سازد.

برخی مواد غذایی که اثرات ضد افسردگی دارند، شامل چای سبز، ماهی، روغن زیتون، چربی‌های ضروری و...

باید توجه کرد که مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات (سبوس دار)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره

چند توصیه برای اجتناب از غذاهای فرآوری شده

دارای مواد مغذی مهمی مانند فیبر هستند، بلکه اثبات شده که در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان از شما محافظت می‌کنند.

آب بیشتری بنوشید: نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، چای شیرین، آب‌میوه و نوشیدنی‌های ورزشی دارای قند و کالری بالایی هستند اما مواد مغذی ضروری کمی دارند. تعویض تدریجی این نوشیدنی‌ها با آب در طول روز راهی عالی برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی شما است. می‌توانید آب را با میوه‌های تازه یا سبزی‌ها مخلوط کنید تا طعم و مزه بیشتری داشته باشید.

سبزیجات بیشتری بخورید: حداقل یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مصرف غذاهای سالم و فرآوری‌نشده را افزایش دهید. این کار می‌تواند به آسانی اضافه کردن اسفناج به تخم‌می‌های همزده، تفت دادن کلم بروکلی به‌عنوان یک غذای ساده یا ریختن هویج یا گل کلم در سوپ باشد. سبزیجات بسیار مغذی و منابع عالی فیبر هستند و مصرف آنها باعث می‌شود بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنید.

مراکز توزیع روزنامه اقتصاد کیش

سوپر مارکت	آدرس	تلفن
سوپرمارکت عرفان	فاز ۴ صدف، مرکز خرید صدف	۰۷۶۴۴۴۴۵۳۹۳
سوپرمارکت امین	نوبنیاد، میدان بهارستان جنب نانوایی لواش	۰۷۶۴۴۴۴۷۰۷۴
سوپرمارکت ستاره کیش	فاز ۵ صدف، جنب کترینگ گل مریم	۰۹۱۲۰۳۳۱۸۰۸
ده و نیم مارکت	فاز ۳ نوبنیاد، میدان آرین، غرفه ۶	۰۹۳۳۰۱۱۵۵۰۵
سوپرمارکت دایی	روبروی سدرچهار، مجتمع خدماتی، غرفه ۶	۰۹۳۴۷۶۹۳۸۴۴
سوپرمارکت هشتک	مجتمع خدماتی طلوع کیش	۰۹۱۳۷۰۰۷۷۴۶
سوپر مارکت آفتاب	روبروی برج طلایی، مجتمع طلوع کیش طبقه همکف	۰۹۰۲۲۴۸۵۰۰۸
گرین مارکت	اتنهای بازار مریم، غرفه ۴۵	۰۹۱۲۰۳۹۲۷۷۰
سوپرمارکت کارینو	خدماتی صفین، روبروی سحر یکم، کارینو بخش کیش	۰۹۳۴۷۶۸۱۱۰۹
دریا مارکت	سرای خانشیر، خیابان دانش آموز، جنب موتور سازی مظفر	۰۹۱۳۷۰۴۷۶۴۷
حسن مارکت	بازارچه گلستان، روبروی مسجد امام حسن، پلاک ۴۶-۴۵	۰۹۹۳۰۸۸۳۴۳ ۰۹۳۹۹۵۱۳۸۲۹

اقتصاد کیش **هر روز در دسترس شماست ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹ موبایل و واتس آپ**

روزنامه

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ