

هفته سلامت (۷-۱۱ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶)

”زندگی سالم با نشاط و امید“

تغذیه و افسردگی

معاونت درمان – مدیریت امور پرستاری

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 می‌کند چهارمین رتبه را در بین بیماریها داراست و شایع ترین علت ناتوانی محسوب می‌شود. در کشور ما نیز جزء ۷ علت اول بار بیماری و ناتوانی در سنین مختلف به شمار می‌رود.

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 می‌باشند. 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 می‌رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. 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 می‌باشند افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند و یا کسی که آنها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند را ندارند.

برخی از مهمترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی عبارتند از:

♦ کمبود برخی مواد مغذی:

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

۱. **اسیدهای چرب امگا۳:** کمبود این مواد در رژیم غذایی می‌تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب عبارتند از: غذاهای دریایی به ویژه ماهی های چرب، تخم‌مرغهای غنی شده با امگا۳، روغن کانولا، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز. بر همین 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. جگر، قارچ و سبزیهای برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم چرب، 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 می‌شود که این افراد به درمان جواب بهتری بدهند. منابع غذایی ویتامین B۱۲ عبارتند از: جگر، کلیه، شیر، ماهی، تخم مرغ، ماهی 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، شیر و فرآورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

۵. **آهن:** کمبود آهن می‌تواند سبب بی‌حوصلگی 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، میوه‌های 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 می‌شود.

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 می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. 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 می‌شود.

۸. **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 آنتی‌اکسیدانی است. سبزیها و میوه‌ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن می‌باشند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می‌رود. حتی در یخچال نیز بعد از ۲۴ ساعت ۴۵٪ این ویتامین کاهش می‌یابد.

۹. **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.

۱۰. **سلنیم:** کمبود این ماده می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیم 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 پیش ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس "خوب بودن" در فرد تقویت می‌گردد. به نظر می‌رسد برخی از کسانی که دچار افسردگی هستند، دارای کمبود سروتونین می‌باشند. 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 ناشسته‌ای مانند سیب زمینی، لبنیات و میوه‌ها.

برخی مواد غذایی که اثر ضد افسردگی دارند:

چای سبز، ماهی، روغن زیتون، چربی‌های ضروری

♦ الگوی غذایی:

مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغنهای حیوانی، الگوی غذایی مناسب تری برای پیشگیری و درمان افسردگی می‌باشد.

♦ **چاقی:** 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 پرکالری نمود.

♦ قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین:

افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می‌کنند. اما این اقدام می‌تواند کاملاً اشتباه 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 گردد. اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می‌کنند و این امر، بهبودی را دشوارتر می‌سازد.