

((افسردگی))

افسردگی از متداول ترین اختلالات روانی است که شیوع گسترده ای دارد. امروزه سازمان بهداشت جهانی، افسردگی را جزء یکی از چهار بیماری ناتوان کننده در جهان می شناسد، تقریباً دو درصد جمعیت نوجوانان آمریکا از اختلال افسردگی رنج می برند. بدخلقی و بی حوصلگی، ۳۰ میلیون آمریکایی را درگیر کرده است هفتاد درصد کسانی که نخستین دوره افسردگی را تجربه می کنند، مجدداً با آن روبه رو می شوند آمار موجود حاکی از آن است که مردان و زنان هر دو به یک اندازه افسرده می شوند اما زنان بیش از مردان برای درمان خود به پزشک مراجعه می کنند هزینه های درمانی مرتبط با آن فقط در آمریکا به ۱۶ میلیارد دلار در سال می رسد. بیش از ۸۰ درصد بیماران سرطانی علاج ناپذیر دچار افسردگی مزمن می باشند.

کم شدن مقادیر برخی از ناقلین عصبی در مغز، از جمله سروتونین و نوراپی نفرین موجب افسردگی می شود.

ساخت این ناقلین عصبی هم به پیش سازهای اسیدآمین و هم به سیستم های آنزیمی ریزمغذی های ضروری، وابسته است. عادات غلط غذایی، به واسطه ناتوانی در تأمین مواد مغذی ضروری برای ساخت ناقلان عصبی مهم، در ایجاد افسردگی نقش دارد. از سویی، افسردگی از طریق اثر بر اشتها و کاهش آن، می تواند کمبود انواع مواد مغذی را تشدید نماید. از سوی دیگر حساسیت های غذایی هم در افسردگی مؤثرند.

برخی از علائم شایع افسردگی عبارتست از ناتوانی در تمرکز حواس و تصمیم گیری، بی توجهی و بی علاقه‌گی به موضوعات اطراف، بدبینی، احساس بی ارزشی و بی هدف بودن، اختلالات خواب، بی اشتهایی و...

برخی عوامل ایجادکننده افسردگی.

از دست دادن نزدیکان و ناتوانی در اظهار غم و اندوه.

انباشتن خشم و پرخاشگری در درون خود.

رفتارهای حسی منفی که اغلب از کودکی آموخته می شود.

عدم تعادل بیوشیمیایی که در اثر کمبود نور و ترانسمیترها (میانجی های عصبی)، اسیدهای آمینه، و دیگر کمبودهای مواد مغذی ایجاد می شود.

مصرف برخی داروها

کم کاری تیروئید, اغلب با افسردگی اشتباه می شود.

تحقیقاتی که به وسیله دانشمندان در کشورهای مختلف انجام گرفته است, نشانگر آن است که کمبود ریزمغذی ها و اسیدهای آمینه منجر به ظهور علائم افسردگی می شود, ویتامین های B کمپلکس برای سلامت مغز و روان ضروریند, آنها از ویتامین هایی هستند که در بدن ذخیره نمی شوند و ما باید آنها را از رژیم غذایی روزانه تأمین کنیم. ویتامین های گروه B با مصرف مواد قندی فرایندشده, نیکوتین و کافئین آسیب می بینند, بنابراین زیاد تعجب آور نیست که خیلی از مردم دچار کمبود این ویتامین ها باشند.

#### طرح تغذیه ای ضد افسردگی

کمبودهای تغذیه ای همیشه منجر به افسردگی می گردند به منظور پیشگیری از آن موارد زیر رعایت گردد.

حداقل ۱۵ درصد کل انرژی دریافتی از پروتئین تأمین می شود اسیدهای آمینه حاصل از پروتئین برای ساختن سروتونین ضرورینست و سروتونین سبب جلوگیری از بروز افسردگی و بیخوابی است.

مصرف روزانه سالاد سبز و جوانه گندم و دانه کدو حلوائی و استفاده از روغن کانولا و لیمو به عنوان سس سالاد توصیه می گردد.

مصرف چهار واحد دیگر از سبزیجات و غلات سبوس دار به صورت روزانه و استفاده از غذاهای غنی از کلسیم, پتاسیم, آهن و منیزیم و ویتامین های گروه B که معمولاً در بیماران دچار افسردگی, پائین است.

از غذاهای شکر دار (فرایندشده) و کافئین پرهیز نمایید, مخصوصاً اگر افسردگی هیپوگلیسمیک دارید.

غذاهای حاوی امگا ۳ را به رژیم تان بیافزایید و از ماهی استفاده کنید.

مقدار فراوانی آب مصرف کنید کم آبی اغلب با افسردگی مرتبط است.

#### حمایت و پشتیبانی

ورزش کنید ورزش یک عامل ضد افسردگی است.

به طور روزانه مدتی در معرض نور خورشید قرار گیرید.

افزایش آندروفین های مغز جهت از بین بردن غم و اندوه در ۹۰ درصد زنان مفید بوده است.

ماهی و روغن ماهی به درمان افسردگی کمک می کند.

یافته های محققین نشان می دهد که ماهی و خصوصاً روغن حاصل از آن منبعی بسیار غنی از مواد مغذی بخصوص اسیدچرب امگا ۳ می باشد. اسیدهای چرب امگا ۳، روغن های غیر اشباعی هستند که بدن نمی تواند آنها را بسازد و عمدتاً از غذاهای دریایی مشتق می شوند.

میزان پراکندگی افسردگی در جوامعی که مقدار فراوانی ماهی مصرف می کنند، بسیار کم است در تحقیقی که در انگلستان انجام شد، مشاهده گردید، مادرانی که در دوره بارداری مقدار زیادی ماهی مصرف می کردند، نسبت به مادرانی که ماهی مصرف نداشتند یا بسیار کم استفاده می کردند، کمتر به افسردگی بعد از وضع حمل دچار می شدند.

افرادی که دچار افسردگی می باشند با استفاده از یک رژیم غذایی سالم و متعادل که در آن ۲-۳ بار در هفته از ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ماهی ماکرو (خال مخالی)، شاه ماهی و ساردین گنجانده شده است میزان افسردگی و اضطراب شان کاهش یافته و احساس بهتری می کنند.

اسیدهای چرب ضروری مانند امگا ۳ و امگا ۶، نقش مهم و اساسی را در تنظیم مواد شیمیایی مغز دارند. مقادیر پایین اسید چرب امگا ۳ و یا مقادیر بالای اسید چرب امگا ۶ (در روغن های گیاهی مانند روغن ذرت و روغن دانه سویا)، به عبارتی عدم تعادل بین اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶ با بروز افسردگی ارتباط دارد. در رژیم های آمریکایی اسید چرب امگا ۶ نسبت به امگا ۳ بالاتر است خوردن غذاهای غنی از اسید چرب امگا ۳ باعث تعادل بخشیدن به این نسبت و در نتیجه رفع علائم افسردگی می گردد.

یک ضرب المثل قدیمی می گوید: «ما آنچه که می خوریم هستیم» به عبارتی سلول های عصبی ما وابسته به چیزی هستند که از آن تغذیه می شوند.