

این خوردنی ها شما را افسرده می کند

تغذیه یکی از عوامل مهم در افسردگیست بطوری که بدون آنکه فرد متوجه شود خوردن یک سری از مواد غذایی باعث تشدید علائم افسردگی در وی می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، افسردگی شدید می تواند ریشه در شرایط فردی و اجتماعی داشته باشد اما تغذیه هم بی تاثیر نیست. در بین خوراکی ها غذاهای افسرده کننده ی بسیاری وجود دارد که برخی موجب بروز افسردگی شدید می شوند.

در جهانی زندگی می کنیم که بیشتر مواد به روش شیمیایی پرورش داده می شوند به همین خاطر برای کاهش نگرانی و اضطراب باید بیشتر به تغذیه توجه کنیم زیرا تغذیه نقش بسزایی در حالات روحی افراد دارد در این بخش به شما خواهیم گفت چه غذاهایی باعث اضطراب و افسردگی خواهد شد.

مصرف این غذاها باعث تاثیر منفی بر وضعیت روحی شما می شود

مطالعات نشان می دهند مصرف مواد غذایی فاقد ارزش تغذیه ای، مصرف زیاد گوشت قرمز شیرینی و شکلات و عدم مصرف فیبر و انواع میوه و سبزیجات تازه می تواند بشدت باعث افزایش ریسک ابتلاء به افسردگی حاد شود؛ علاوه بر این موارد یک سری مواد خوراکی اثرات منفی روی سلامت روان و افزایش خطر ابتلا به افسردگی در فرد می شوند.

چه غذایی باعث تشدید افسردگی می شود؟

غذاهایی که باعث تشدید افسردگی میشوند:

۱. شکر

محققان دریافته اند هنگامی که سطح گلوکز خون افزایش یابد، سطوح پروتئینی بالا می رود که رشد نوروں ها و سیناپس ها را مورد تشویق قرار می دهد. بارها عنوان شده است که خوردن شکر باعث می شود که مغز شما در یک سطح بهینه کار کند و هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، ریسک افسردگی و خطر ابتلا به دیابت و جنون نیز بیشتر می شود.

۲. شیرین کننده های مصنوعی

فکر نکنید که تنها به این خاطر که شیرین کننده مصنوعی است خطری شما را تهدید نمی کند اسپارتام جز تشکیل دهنده (و خطرناک) که در محصولات مثل نوشابه یافت می شود، تولید انتقال دهنده عصبی سروتونین را مسدود می سازد.

این می تواند باعث انواع بیماری های عصبی از جمله سردرد، بی خوابی، تغییرات در حالت روحی و افسردگی شود. اما ممکن است برای سلامت ذهنی نیز بد باشد.

۳. الکل

سیستم عصبی مرکزی مهم است. مسئول گرفتن اطلاعات از طریق پنج حس، تفکر، درک، استدلال، و کنترل عملکرد حرکت است. اما با مصرف الکل این موارد کاهش پیدا می کنند و باعث تشدید علایم افسردگی می شود.

۴. روغن هیدروژنه

مرغ سرخ شده، پنیر سرخ شده، سیب زمینی سرخ کرده، به دلایل مختلفی برای بدن مشکل ایجاد می کنند و می توانند باعث افزایش وزن شوند. اما چیزهای بیشتری وجود دارد: آن ها هم به افسردگی مرتبط هستند.

هر چیزی که با روغن های هیدروژنه درست شده و حاوی چربی های ترانس است می تواند به طور بالقوه به افسردگی کمک کند. چربی های اشباع شده، مثل آن هایی که در گوشت گوساله، لبنیات بالا، و کره پیدا شده اند می توانند شریان ها را مسدود کنند و از جریان خون به مغز جلوگیری کنند.

غذاهای مضر برای افسردگی

غذاهایی که برای افسردگی مضر هستند:

۵. فست فود

افرادی که فست فود می خورند، ۵۱ درصد بیشتر دچار افسردگی می شوند. بنابراین از خوردن آنها بپرهیزید.

۶. چربی ترانس

چربی ترانس به چربی های اشباع نشده گفته می شود که معمولا در کل غذاها دیده نمی شوند. تنها در دهه ۱۹۵۰ چربی های ترانس به طور معمول در چیزهایی مثل مارگارین، اسنک، محصولات پخته شده بسته بندی و روغن های مورد استفاده برای سرخ کردن مواد غذایی، مورد استفاده قرار گرفتند. مصرف چربی های ترانس کنترل نشده می تواند ریسک افسردگی را تا ۴۸ درصد افزایش دهد.

۷. غذاهای با سدیم بالا

دهه هاست، غذاهای بدون چربی به عنوان یک راه حل کاهش وزن اعلام می شوند - اما بسیاری از این محصولات حاوی کمی سدیم هستند. متخصصان می گویند که همه این نمک اضافی می تواند کاملا با احساسات شما ناسازگاری داشته باشد، زیرا سدیم اضافی در این محصولات می تواند جنبه های سیستم عصبی را مختل کند.

نه تنها این می تواند باعث افسردگی شود، بلکه می تواند به واکنش سیستم ایمنی نیز کمک و باعث خستگی شود. و البته نمک هم چنین منجر به نگهداری مایع و باد کردگی می شود.

۸. کافئین

متخصصان بسیاری وجود دارند که می گویند حتی مقدار کمی کافئین نیز می تواند منجر به افسردگی شود. دلیل بیشتر کارشناسان، اثر مخرب کافئین روی خواب است. خواب آشفته می تواند به طور جدی به وضعیت ذهنی آسیب برساند.

۹. سبوس گندم

این نام را همیشه در میان خوردنی های مفید مشاهده می کردید اما اینجا باید بگوییم که در مورد افسردگی این مسئله کمی متفاوت است چراکه سبوس گندم به دلیل وجود فیتیک اسید و فیبر جذب روی را محدود می سازد و همین کاهش روی اثر سو در افرادی که در معرض استرس و افسردگی هستند می گذارد.

مقدار کافی روی به خصوص برای افراد مضطرب اهمیت ویژه ای دارد، زیرا نشان داده اند کمبود آن رفتار عصبی و افسردگی را موجب می شود.

۱۰. پنیر سویا

با این که سویا مملو از پروتئین کم چرب است، همچنین با آنزیم های گوارشی و پروتئاز می تواند بسته بندی شود که هضم پروتئین را به طور باور نکردنی دشوار می کند. سویا مس، بالای دارد یک ماده معدنی مرتبط با رفتار مضطرب، و نفخ شکم است.

۱۱. قهوه

قهوه مانند سوخت جت برای یک مغز نگران است. و یکی از بالاترین منابع حاوی کافئین است. کافئین نیز می تواند جذب مواد مغذی کلیدی را مانند ویتامین د و ویتامین های ب کند. تحقیقات نشان می دهند که استفاده از مواد گیاهی، به طور طبیعی، به خصوص بابونه، می تواند جایگزین خوبی برای قهوه باشد.

غذایی که افسردگی را تحریک می کند

غذاهایی که افسردگی را تحریک میکند:

۱۲. نان سبوس دار

گلوتن برای بسیاری از افراد مضطرب، به خصوص بیمارانی با بیماری سلایک - که در میان آن ها اضطراب رایج است خوب نیست و زمانی که گلوتن حذف می شود، این رفتار هم ناپدید می شوند. اما حتی افراد با آلرژی های خفیف نیز به آن حساسیت دارند.

۱۳. سوپ و غذاهای کنسرو شده

غذاهای فرآوری شده حاوی بیسفنول است که در اکثر غذاهای کنسروی و پلاستیکی وجود دارد می تواند باعث کاهش قابل توجهی ژن ها در بخش

استرس مداری مغز می شود.

۱۴. آب میوه

آب میوه ها فیبر ندارند و حاوی فروکتوز هستند در نتیجه قند خون و هورمون استرس آدرنالین را بالا می برند. به عنوان یک قاعده کلی از نوشیدنی های شیرین اجتناب کنید.