

غذاهایی که شما را افسرده می‌کنند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن غذاهای فرآوری شده می‌تواند علت بسیاری از موارد اضطراب و افسردگی باشد. پژوهشگران طی این مطالعه ارتباطی دقیق بین مصرف بیش از حد غذاهای ناسالم و علائم نامطلوب سلامت روان پیدا کرده اند.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان کالج پزشکی اشمیت دانشگاه آتلانتیک فلوریدا طی مطالعات جدید خود دریافتند غذاهای فرآوری شده و فست فودها می‌توانند باعث خشم و افسردگی شوند.

این محصولات زمانی که از بسته بندی خارج می‌شوند آماده مصرف هستند. آنها به طور کلی راحت، ارزان و سریع آماده شده و از فرمول‌های صنعتی روغن‌ها، چربی‌ها، قند‌ها، نشاسته و مواد پروتئینی تشکیل شده‌اند. غذاهای فرآوری شده نیز اغلب حاوی طعم دهنده‌ها، رنگ‌ها، امولسیفایرها و سایر افزودنی‌هایی هستند که ارزش غذایی کمی دارند. به گزارش سیناپرس، نمونه‌های رایج این محصولات شامل نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه، فست فود، چیپس سیب زمینی، آب نبات، شیرینی‌های بسته بندی شده و گوشت‌های فرآوری شده مانند همبرگر و سوسیس است. محققان در این رابطه می‌گویند: مطالعات قبلی، ارتباط بین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و افسردگی را نشان می‌دهد، اما تعداد کمی از مطالعات به ضعف سلامت روانی که افراد از خوردن غذاهای ناسالم تجربه می‌کنند، پرداخته است.

این مطالعه جدید افراد مختلفی از طیف بزرگسالان را مورد بررسی قرار داد تا ببیند آیا مصرف غذاهای فوق فرآوری شده منجر به افزایش تعداد روزهای ناسالم روانی می‌شود یا خیر.

این تیم موارد افسردگی خفیف، تعداد روزهای ناسالم روانی و تعداد روزهای مضطرب را در بین ۱۰ هزار و ۳۵۹ بزرگسال ۱۸ ساله و بالاتر که در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه ایالات متحده شرکت کردند، اندازه‌گیری کردند.

نتایج نشان می‌دهد: افرادی که بیشترین مقدار غذاهای فوق فرآوری شده را مصرف می‌کنند، گزارش کردند که در مقایسه با افرادی که معمولاً از این غذاها اجتناب می‌کنند، روزهای ناسالم ذهنی و اضطراب بیشتری داشته‌اند.

دکتر اریک هخت، پژوهشگر ارشد این تیم مطالعاتی و استادیار دانشکده پزشکی اشمیت در این رابطه گفت: فرآوری غذا، ارزش غذایی آن را کاهش داده و همچنین باعث افزایش میزان کالری می‌شود، زیرا غذاهای فوق فرآوری شده دارای قند افزوده، چربی اشباع و نمک زیاد هستند در حالی که پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و گیاهی آن‌ها کم هستند.

نویسندگان این مطالعه خاطرنشان می‌کنند که آنها در طول تحقیقات خود از طبقه بندی مواد غذایی NOVA استفاده کردند. این سیستم اخیراً توسط سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل متحد پذیرفته شده است.

NOVA ماهیت، میزان و هدف پردازش مواد غذایی را قبل از دسته بندی غذاها و نوشیدنی‌ها به چهار گروه بررسی می‌کند: غذاهای فرآوری نشده یا حداقل فرآوری شده، مواد غذایی فرآوری شده، غذاهای فرآوری شده و غذاهای فوق فرآوری شده است. شرح کامل این یافته‌ها در آخرین شماره مجله تخصصی Public Health Nutrition منتشر شده است.