

چه موادی در قارچ به مهار افسردگی کمک می‌کنند؟

قارچ‌های خوراکی نه تنها خطر ابتلا به سرطان و مرگ زودرس را کاهش می‌دهند، بلکه طبق تحقیقات جدید این مواد غذایی فوق‌العاده می‌توانند با کاهش خطر افسردگی برای سلامت روان افراد نیز مفید باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان در این مطالعه از اطلاعات جمع‌آوری شده در ارتباط با تغذیه و سلامت روان بیش از ۲۴ هزار فرد بزرگسال آمریکایی استفاده کردند. میانگین سنی این افراد ۴۵ سال بود و بیشتر آن‌ها (۶۶ درصد) سفیدپوست بودند. آن‌ها متوجه شدند افرادی که قارچ مصرف می‌کنند، شانس کمتری برای ابتلا به افسردگی دارند.

چه موادی در قارچ به مهار افسردگی کمک می‌کنند؟

طبق تحقیقات قارچ‌ها حاوی موادی به نام ارگوتیونین هستند. این ماده یک آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند از آسیب‌های سلولی و بافتی در بدن جلوگیری کند. مطالعات نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌ها به مهار بیماری‌های مختلف ذهنی، نظیر اسکیزوفرنی، نارسایی‌های دوقطبی و افسردگی کمک می‌کنند.

به گفته محققان مطالعه اخیر ارگوتیونین که به مقدار زیادی در قارچ‌ها وجود دارد، علاوه بر جلوگیری از بیماری‌های ذهنی، خاصیت ضدالتهابی نیز دارند. این ماده نمی‌تواند در بدن انسان ساخته شود. داشتن مقادیر زیادی از این ماده در بدن خطر استرس اکسیداتیو (ناشی از رادیکال‌های آزاد که برای بدن مخرب‌اند) را کاهش می‌دهد که می‌تواند علائم ناشی از افسردگی را نیز کم کند.

به علاوه قارچ‌های سفیدی که معمولاً استفاده می‌شود (قارچ‌های دکمه‌ای) حاوی پتاسیم هستند که گفته می‌شود کاهنده اضطراب است.

همچنین گونه دیگری از قارچ‌ها با نام «هریسوم» یا «یال شیر» می‌تواند سبب ساخت عواملی شود که در سیستم عصبی تأثیرگذارند. برای مثال قارچ‌های فوق می‌توانند ساخت ماده‌ای با نام «فاکتور رشد عصبی» را تحریک کنند که می‌تواند بر پیشگیری از اختلالات عصبی از جمله افسردگی تأثیر بگذارد.

آیا مصرف زیاد قارچ بر مزیت آن می‌افزاید؟

مطالعه اخیر نشان داد که زنان سفیدپوست تحصیل کرده بیشتر قارچ مصرف می‌کنند. محققان با در نظر گرفتن جمعیت شرکت‌کنندگان، عوامل خطر اصلی، بیماری‌هایی که شرکت‌کنندگان در مطالعه گزارش داده بودند، داروهایی که مصرف می‌کردند و سایر عوامل تغذیه‌ای گزارش خود را ارائه دادند. آن‌ها در این مطالعه مشاهده کردند که بین مصرف قارچ و خطر کمتر برای افسردگی ارتباط وجود دارد. با این حال، آن‌ها گفتند که با مصرف قارچ نسبتاً زیاد هیچ مزیت اضافی مشخصی وجود ندارد.

آیا گوشت قرمز می‌تواند در کاهش خطر افسردگی جایگزین خوبی برای قارچ باشد؟

یکی از محققان اصلی این مطالعه گفت: «این پژوهش به لیست فواید احتمالی مصرف قارچ برای سلامت افزوده است.» این گروه بررسی دیگری انجام داد تا ببیند آیا می‌توان با جایگزینی یک وعده گوشت قرمز یا فرآوری شده با یک وعده قارچ در روز، خطر افسردگی را کاهش داد. با این حال، یافته‌ها نشان داد که این جایگزینی سبب نمی‌شود که با احتمال افسردگی کاهش یابد.

مزیت و محدودیت‌های این تحقیق

قبل از این تحقیق، مطالعات کمی بر روی بررسی ارتباط بین مصرف قارچ و افسردگی انجام شده بود و بیشتر آن‌ها کارآزمایی‌های بالینی با کمتر از ۱۰۰ شرکت‌کننده بودند. محققان گفتند مطالعه اخیر بر روی مصرف قارچ به عنوان ابزاری برای کاهش افسردگی و پیشگیری از سایر بیماری‌ها از جنبه بالینی و سلامت عمومی برجسته است.

محققان به محدودیت‌هایی در این مطالعه اشاره کردند که می‌توان در مطالعات آینده آن‌ها را برطرف کرد. یکی از این محدودیت‌ها این بود که یافته‌های این مطالعه جزئیاتی را در مورد اثر انواع قارچ‌ها ارائه نکرده است. در نتیجه، محققان نتوانستند تأثیر انواع قارچ‌ها را بر افسردگی تعیین کنند.