کد خبر: ۴۸۳۱۶۷
دوشنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۱۱:۵۲

با این چای افسردگی را از خود دور کنید

انجمن روان‌پزشکی آمریکا می‌گوید که افسردگی می‌تواند از هر ۶ نفر یک نفر را در طول زندگی تحت تاثیر قرار دهد و علائم عاطفی یا جسمی ایجاد کند که بر زندگی شغلی و خانوادگی فرد تاثیر بگذارد.<;br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از هلث، افسردگی زمانی رخ می‌دهد که انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز مختل شوند این مورد باعث از بین رفتن فعالیت مغزی خاصی می‌شود که خلق و خوی فرد را تنظیم می‌کند. اگرچه ترکیب مشاوره و دارو می‌تواند به درمان افسردگی کمک کند اما ورزش، داشتن خواب کافی با کیفیت و اجتناب از مصرف الکل راه‌هایی برای بهبود وضعیت فرد به همان اندازه مفید محسوب می‌شوند.

به گفته دانشکده پزشکی هاروارد، آنچه می‌خورید و می‌نوشید نیز می‌تواند بر افسردگی تاثیر بگذارد. رژیم‌های غذایی سالم مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که بر میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل تمرکز دارد و شیرینی‌ها، غذاهای تصفیه شده و فرآوری شده و گوشت قرمز را محدود می‌کند، اغلب با علائم افسردگی کمتر همراه است.

ما می‌دانیم که چای می‌تواند با التهاب مبارزه کند و به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان کمک کند. فلاونوئیدهای موجود در چای سبز همچنین می‌توانند کلسترول و فشار خون را کاهش دهند.

ماچا که پودر چایی است و از برگ‌های چای سبز آسیاب شده تهیه می‌شود، می‌تواند آنتی‌اکسیدانی معادل ۱۰ فنجان چای سبز دم کرده داشته باشد اما آیا این چای غنی از آنتی‌اکسیدان می‌تواند سلامت روان شما را بهبود بخشد؟

نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳ که در نشریه مواد مغذی منتشر شده است خبر از پتانسیل خاص آن می‌دهد.

این مطالعه اثرات چای ماچا را روی دو نوع موش بررسی کرد، یکی برای کنترل استرس و دیگری موش‌هایی که بیشتر مستعد استرس هستند. محققان هر دو موش را برای ایجاد حالت افسردگی در معرض انزوا قرار دادند. وقتی موش‌های مستعد استرس، چای ماچا می‌نوشیدند، سطح افسردگی آنها کاهش می‌یافت.

برای یافتن اطلاعات بیشتر، محققان فعالیت مغز آنها را بررسی کردند و دریافتند که قشر جلوی مغز و هسته اکومبنس موش‌های مستعد استرس، هنگام نوشیدن چای ماچا فعال می‌شوند. این بخش‌های مغز سطوح دوپامین، خلق و خوی و احساسات را کنترل می‌کنند و افرادی که افسرده هستند تمایل به فعالیت کمتری در این مناطق نشان دادند.

با این حال، محققان این اثر مشابه را روی موش‌های مقاوم در برابر استرس پیدا نکردند. به عبارت دیگر، مشخص شد که چای ماچا با توجه به حساسیت موش‌ها به استرس، اثرات متفاوتی دارد.

محققانی که در این مطالعه شرکت نداشتند در این مورد اظهار کردند که موش‌ها و انسان‌ها از نظر فیزیولوژیکی متفاوت هستند و ممکن است به چای ماچا پاسخ یکسانی نشان ندهند. همچنین یک سوال در مورد دوز مناسبی که برای درمان افسردگی لازم است وجود دارد زیرا شواهد بالینی کمی در مورد تاثیر آن بر انسان وجود دارد. علاوه بر این، افسردگی علل دیگری به جز انتقال دهنده‌های عصبی مختل شده نیز دارد که مشکلات هورمونی، سیستم گوارشی، ژنتیک و پاسخ های استرس است.

چای سبز دارای مواد مختلفی است که می‌تواند برای سلامت روان شما مفید باشد. اولین مورد اپی گالوکاتچین گالات است که به نام EGCG نیز شناخته می‌شود. طبق مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۲، این پلی فنول از چای سبز دارای خواص قوی برای مبارزه با سرطان است.

کافئین موجود در چای سبز می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد، در حالی که ال-تیانین (L-theanine) می‌تواند خلق و خوی شما را با تحریک گابا (آمینو بوتیریک اسید)، دوپامین و سروتونین بهبود بخشد. بر اساس مطالعه ۲۰۲۱ منتشر شده در نشریه مولکول‌ها، تیانین و آرژنین می‌توانند پیری ناشی از استرس را در مغز کاهش دهند.

مطالعه سال ۲۰۲۲ منتشر شده در نشریه مواد مغذی، یک تحقیق دو قسمتی روی چای سبز انجام داد که بخش اول شامل موش و بخش دوم شامل انسان بود. این مطالعه بیشتر بر روی نسبت کافئین و اپی گالوکاتچین گالات به تیانین و آرژنین (که نسبت CE/TA نامیده می‌شود) متمرکز شد و دریافت که سطوح بالاتر دو ماده اول می‌تواند در کاهش استرس و التهاب مغز مفیدتر باشد.

افراد سه بار در روز ۱.۵ گرم چای سبز ماچا می‌نوشیدند در حالی که از قهوه و سایر انواع چای پرهیز می‌کردند. تنها پس از دو هفته، گروهی که نسبت CE/TA بالاتری نوشیدند، سطوح اضطراب را کاهش دادند. هر دو گروهی که ماچا مصرف کردند، شاهد بهبودی در تمایلات افسردگی خود بودند. با این

حال، افراد درگیر در این مطالعه، بزرگسالان سالم بودند، نه افرادی که افسردگی یا اضطراب در آنها تشخیص داده شود.