غذاهای فرآوری شده ممکن است شما را افسرده کند

غذاهای ناسالم فقط شما را چاق نمی‌کنند چرا که به تازگی محققان برزیلی اظهار کرده‌اند که این غذاها می‌توانند افراد را نیز افسرده کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از دیلی میل، محققان بنیاد سلامت روان برزیل اخیرا اظهار کردند نتایج مطالعه آنها نشان داده که میزان افسردگی در افرادی که غذاهای فرآوری شده می‌خورند تقریباً ۸۰ درصد بیشتر است. غذاها شامل شکلات، چیپس، بیسکویت، بستنی، کیک و غذاهای آماده است.

با این حال، متخصصان ارشد رژیم غذایی امروز از این یافته‌ها انتقاد و استدلال کردند که رمزگشایی یک طرفه بودن این رابطه غیرممکن است. برای مثال دکتر «دوان ملور» از دانشگاه استون بیرمنگام گفت: بسیاری از غذاهایی که این مطالعه نشان می‌دهد با افسردگی مرتبط هستند، جزء منظم رژیم غذایی سالم محسوب نمی‌شوند. ممکن است عوامل مرتبط با افسردگی نیز منجر به عدم مصرف یک الگوی غذایی ایده آل در فرد شود. بنابراین، نمی‌توان گفت که غذاهای فرآوری شده با افسردگی مرتبط هستند.

در این مطالعه محققان از ۲۵۷۲ دانشجوی فارغ‌التحصیل و مقطع کارشناسی از برزیل در مورد عادات غذایی و سبک زندگی آنها سؤال

کردند. از همه داوطلبان خواسته شد تا گزارش دهند که چقدر ۱۴۴ غذای مختلف خورده‌اند و اندازه سهم‌شان چقدر است. علاوه بر تنقلات فرآوری شده، برگر و چیپس، شامل میوه و سبزیجات نیز می‌شد.

غذاهایی که فوق فرآوری شده‌اند معمولاً حاوی پنج ماده یا بیشتر و مواد شیمیایی اضافی مانند امولسیفایرها و شبیه سازهای طعم هستند که ماندگاری و طعم غذاها را افزایش می‌دهد، اما لزوماً برای شما مفید نیستند.

همچنین از شرکت‌کنندگان سوالاتی درباره شیوه زندگی و سلامتی از جمله BMI آنها، سیگار کشیدن یا نوشیدن الکل، ساعت تماشای تلویزیون آنها، دیابت و تشخیص افسردگی بالینی پرسیده شد. پاسخ همان سوالات هر دو سال یک بار بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۰ توسط محققان پیگیری می‌شد. در طول مطالعه، ۲۴۶ مورد افسردگی شناسایی شد. محققان نتایج را به چهار گروه تقسیم کردند تا ببینند آیا تفاوتی بین رژیم‌های غذایی وجود دارد یا خیر.

داوطلبانی که بدترین رژیم‌های غذایی را داشتند- با غذاهای فوق فرآوری شده که حداقل ۳۱ درصد از مصرف روزانه آن‌ها را تشکیل می‌دهد – تا ۸۲ درصد بیشتر احتمال داشت در طول مطالعه به افسردگی تشخیص داده شوند. این در مقایسه با افرادی بود که کمترین یا کمتر از ۱۶ درصد از مصرف روزانه خود را به مصرف غذاهای فرآوری شده اختصاص می‌دادند.

محققان گفتند: آنچه می‌خوریم می‌تواند بر خلق و خوی ما به طرق مختلف تأثیر بگذارد: غذا مستقیماً از طریق شیمی مغز، بر خواب، سلامت جسمانی ما و احساسی که نسبت به خودمان داریم تاثیر می‌گذارد. ذهن و بدن ما به یک رژیم غذایی سالم و متعادل نیاز دارد و این چیزی است که ما فقط از غذاهای فوق فرآوری شده دریافت نمی‌کنیم. تنقلات قندی و نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌توانند باعث تقویت موقتی بدن ما شوند اما این اثر کوتا مدت است و می‌تواند خواب را مختل کند و بر سلامت روانی ما تأثیر بگذارد.

نتایج این مطالعه در مجله «Affective Disorders» منتشر شد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: دیلی میل