

محققان استرالیایی می گویند؛ تاثیر زعفران در کاهش افسردگی



مطالعات نشان می دهد مصرف گران ترین ادویه جهان «زعفران» در کنار داروهای ضد افسردگی به درمان افراد مبتلا به افسردگی کمک می کند.

زعفران که به آن طلای سرخ هم اطلاق می شود ادویه ای معطر است که عمدتاً در ایران می روید و ارزش آن از برخی از فلزات گرانبها نظیر نقره هم بیشتر است.

«آدریان لوپرستی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مرداک استرالیا، در این باره می گوید: «در مطالعه ما، علائم افسردگی در شرکت کنندگان دریافت کننده زعفران ۴۱ درصد کاهش یافت.»

وی در ادامه می افزاید: «بعلاوه ما شاهد بهبود در کیفیت خواب، خلاقیت و انگیزه، و علاقمندی و لذت از فعالیت ها در افراد بودیم.»

محققان تاکید می کنند که بعید است افزودن زعفران بیشتر به رژیم غذایی فرد به تنهایی بتواند سلامت روانی فرد

را بهبود بخشد بلکه باید به عنوان یک گزینه درمانی در کنار داروهای ضد افسردگی استفاده شود.

با این حال محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.