محققان استرالیایی می گویند؛ رژیم غذایی مدیترانه‌ای به مقابله با افسردگی مردان کمک می کند



یک مطالعه جدید نشان می دهد مردان جوان با رژیم غذایی ضعیف و نامناسب در هنگام تغییر به یک رژیم غذایی سالم مدیترانه‌ای، با بهبود چشمگیر علائم افسردگی خود روبرو شدند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از ساینسدیلی، افسردگی یک بیماری روانی شایع است که عامل خطر مهمی برای خودکشی است.

اخیراً کارآزمایی تصادفی ۱۲ هفته‌ای توسط محققان دانشگاه فناوری سیدنی استرالیا انجام شده است.

سرپرست تیم تحقیق «جسیکا بیز» در این باره می‌گوید: «این مطالعه اولین کارآزمایی بالینی تصادفی برای ارزیابی تأثیر رژیم غذایی مدیترانه ای بر علائم افسردگی در مردان جوان (در سن ۱۸-۲۵ سال) است.»

بیز در ادامه افزود: «کسانی که به رژیم غذایی مدیترانه ای اختصاص

یافته بودند، در یک بازه زمانی کوتاه قادر به تغییر رژیم‌های غذایی اصلی خود، تحت هدایت یک متخصص تغذیه بودند.»

وی گفت: «این نشان می‌دهد که پزشکان و روانشناسان باید مردان جوان افسرده را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهند یا متخصص تغذیه را به عنوان یک مؤلفه مهم در درمان افسردگی بالینی در نظر بگیرند.»

رژیم غذایی مورد استفاده در این مطالعه سرشار از سبزیجات رنگارنگ، حبوبات و غلات کامل، ماهی‌های چرب، روغن زیتون و آجیل خام و بدون نمک بود.

بیز گفت: «تمرکز اصلی بر افزایش کیفیت رژیم غذایی با غذاهای تازه و در عین حال کاهش فست فودها، قند و گوشت قرمز فرآوری شده بود.»

«دلایل زیادی وجود دارد که از نظر علمی فکر کنیم غذا بر خلق و خوی تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، حدود ۹۰ درصد از سروتونین، ماده شیمیایی ای که به ما کمک می‌کند احساس خوشبختی کنیم، توسط میکروب‌های روده در روده ما ساخته می‌شود. شواهد در حال ظهور نشان می‌دهد که این میکروب‌ها می‌توانند از طریق عصب واگ به مغز ارتباط برقرار کنند.»

وی گفت: «برای داشتن میکروب‌های مفید در روده، ما باید آنها را با فیبر تغذیه کنیم که در حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود.»

تقریباً ۳۰ درصد از بیماران افسرده قادر به پاسخ مناسب به درمان‌های استاندارد برای اختلال افسردگی مانند درمان شناختی درمانی و داروهای ضدافسردگی نیستند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ساینس‌دیلی