

# مطالعات نشان می دهد؛ ارتباط کمبود پروتئین حیوانی و بروز ناراحتی روانی در جوانان



به گفته محققان، کمبود پروتئین های ضروری نظیر گوشت می تواند افراد بزرگسال جوان را در معرض ریسک ناراحتی روانی قرار دهد.

به گزارش اگروفودنیوز؛ مطالعه محققان دانشگاه بینگهامتون آمریکا نشان می دهد افراد جوانی که کمتر از سه وعده در هفته گوشت می خورند و کمتر ورزش می کنند در معرض ریسک بالا ناراحتی روانی قرار دارند.

با این حال، سلامت روان افراد بزرگسال بالغ (بالا ۳۰ سال) به مراتب نسبت به مصرف منظم قهوه و کربوهیدرات ها حساس تر است.

محققان دریافتند خلق و خو در افراد بزرگسال جوان (۱۸ تا ۲۹ سال) به غذا (گوشت) بستگی دارد که امکان دسترسی پیش نیازهای انتقال دهنده های عصبی را در مغز افزایش می دهد.

«لینا بگداچه»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «به نظر می رسد خلق و خو افراد بزرگسال جوان به شدت به تشکیل مواد

شیمیایی مغز حساس است.»

وی در ادامه می افزاید: «مصرف منظم گوشت منجر به تشکیل دو ماده شیمیایی مغز (سروتونین و دوپامین) شده که برای بهبود اخلاقیات مهم هستند. ورزش منظم هم منجر به تشکیل این دو ماده و سایر انتقال دهنده های عصبی می شود.»

به گفته وی، «افراد جوانی که کمتر از سه وعده در هفته گوشت (قرمز یا سفید) مصرف می کنند و کمتر از سه بار در هفته ورزش می کنند دچار ناراحتی های روانی چشمگیری هستند.»

اما در افراد بزرگسال بالغ، خلق و خو عمدتاً وابسته به مواد خوراکی ای است که موجب افزایش دسترسی به آنتی اکسیدان ها (میوه) و ترک غذاهای که به نادرستی موجب فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک می شود (قهوه، شاخص گلوکز بالا و صبحانه نخوردن)، است.

به گفته بگداچه، «با افزایش سن، تشکیل رادیکال های آزاد در بدن افزایش می یابد، از اینرو نیاز ما به آنتی اکسیدان ها افزایش می یابد. رادیکال های آزاد موجب اختلال در عملکرد مغز شده و در نتیجه ریسک ناراحتی روانی افزایش می یابد.»

وی در ادامه تاکید می کند: «با افزایش سن توانایی ما در تنظیم و کنترل استرس هم کاهش می یابد، از اینرو اگر مواد خوراکی فعال کننده واکنش استرس (نظیر قهوه و کربوهیدرات بیش از اندازه) مصرف کنیم، احتمالاً ناراحتی روانی بیشتری را تجربه خواهیم کرد.»