

الگوی رژیم غذایی و ارتباط آن با اختلالات خلقی - اضطرابی

نسرین صرافان

کارشناسی ارشد روانشناسی

در جهان طب سنتی به نقش تغذیه در بهداشت و سلامت جسم و روان کاملاً واقف بوده و دستوراتی خاص در ارتباط با مصرف مواد غذایی ارائه نموده و برای انواع مواد غذایی خواص دارویی معین قائل می‌گردد.

در قرن هیجده و نوزده میلادی، با پیشرفت روز افزون علم شیمی و تجزیه مواد غذایی، چنین عنوان شد که مواد غذایی خاصیت دارویی نداشته و در درمان بیماری‌ها نمی‌بایست از آنها استفاده گردد.

در قرن بیستم اکتشاف ویتامینها مواد معدنی صورت پذیرفت مکتشفان متوجه گردیدند که بدون وجود ویتامینها، مواد معدنی، آنزیمها، قندها، چربیها و پروتئینها نمی‌توان انرژی ایجاد و جذب نمود بدن انسان قادر به ساختن تعدادی از ویتامینها و آنزیم -

هاست ولی هرگز قادر به ساختن مواد معدنی نمیشد. لذا مجدداً مواد غذایی خاصیت دارویی خود را بازیافتند

از دیر زمان دانشمندان دریافتند که نوع تغذیه عملکرد سیستم جسمانی و روانی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد بگونه ای که با خوردن بعضی از غذاها احساس شادابی و انرژی حاصل می‌گردد و با خوردن بعضی دیگر احساس کسالت، رخوت و بی‌حالی و افسردگی بروز کرده، در قبال خوردن بعضی عصبی و برانگیخته و یا آرامش بر روان ما حاکم می‌گردد.

در این مقاله سعی گردیده که ارتباط نوع رژیم غذایی با بروز اختلالات روحی همچون اختلالات خلقی و اضطرابی روشن گردد و رژیم غذایی متناسب با هر یک از این اختلالات معرفی گردد.

□ رابطه تغذیه با اختلالات خلقی

افسردگی اساسی از جمله اختلالات خلقی و در واقع یک تغییر حالت خلقی مداوم و پایدار بوده که می‌تواند جنبه‌های مختلف زندگی انسان را در برگیرد. با پیشرفت جوامع بشری روند فزاینده‌ای داشکاست. حدود نیمی از مبتلایان به آن از بیماری خود بی‌خبرند و یا بیماری دیگری در مورد آنها تشخیص داده می‌شود. عوامل بروز افسردگی، ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و محیطی (روانی - اجتماعی) است.

این اختلال در هر سن، با هر جنسیت و در هر موقعیتی می‌تواند بروز نماید. شیوه زندگی، رفتار فرد و نوع ارتباطات بین فردی در بروز افسردگی نقش اساسی دارد. در این بین دسته‌ای از محققان جدید معتقدند که نحوه تغذیه هر فرد هم در بروز و پیشگیری و درمان افسردگی نقش اساسی دارد.

میوه‌جات، سبزی‌ها، ماهی، حبوبات و مغزها ویتامین‌های مورد نیاز مغز را تأمین می‌کنند. افرادی که در رژیم غذایی خود از سبزیجات، میوه‌ها، گوشت و غلات سبوس‌دار استفاده می‌کنند در مقایسه با افرادی که در رژیم غذایی خود، از غلات تصفیه شده، شکر تصفیه شده، غذاهای سرخ کرده و فرآوری شده مصرف می‌کنند، کمتر مبتلا به اختلال افسردگی می‌گردند. بنابراین الگوی غذایی نقش مهمی در عملکرد مغز، کنترل قند خون و خلق و خو دارد

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که تحت رژیم‌های غذایی فاقد ویتامین‌های گروه B هستند، به اختلالات روحی همچون افسردگی و اضطراب مبتلا می‌گردند. گژوهی از دانشمندان در سوئد مغز اشخاصی که در حال جنون از دنیا رفته بودند را با مغز اشخاصی که با مرگ‌های ناگهانی و یا بطور عادی فوت شده بودند تشریح و مقایسه کردند و دریافتند که چهار ماده در مغز افراد عادی وجود دارد که در مغز افرادی که در اثر جنون جان خود را از دست داده بودند، وجود ندارد. این چهار ماده عبارتند از: آدنین، تیامین، سیتوزین، گوانین. این چهار ماده در انواع گوشت مانند گوشت گوسفند، جگر و قلوه وجود دارد. اثبات گردیده است که غذاهای حاوی تریپتوفان کم، افسردگی را به دنبال خواهد داشت. تریپتوفان یک اسید آمینه است که در غذاهای پروتئینی یافت می‌شود. کمبود شدید پروتئین باعث بروز عوارضی همچون خستگی، بی‌حالی و سستی می‌گردد. مواد غذایی غنی از پروتئین از قبیل گوشت، مرغ، بوقلمون، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و انواع مغزها (پسته، بادام، فندق، گردو و تخمه کدو) می‌باشند.

□ مواد معدنی و افسردگی

کمبود مواد مغذی در یک رژیم غذایی، اثرات نامطلوبی بر روی حافظه، تمرکز، رفتار و حالات روحی فرد دارند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که کمبود منیزیم، روی، آهن، منگنز، کلسیم و پتاسیم می‌تواند منجر به افسردگی گردد. کمبود آهن در عین حال که باعث کمبود کم خونی شده و خون لازم به سلول‌های عصبی نفی رود، منجر به ایجاد خستگی، بی‌حالی، ضعف، کاهش تمرکز، کاهش یادگیری، عصبانیت نیز می‌گردد.

□ اسیدهای چرب و افسردگی

مطالعات نشان داده‌اند جوامعی که از چربی‌های امگا-۳، ماهی و غذاهای دریایی در رژیم غذایی روزمره خود استفاده می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به برخی بیماری‌های روحی مشابه با افسردگی قرار دارند. در این جوامع، شیوع افسردگی‌های بعد از زایمان و اختلالات افسردگی فصلی بسیار کمتر از جوامع دیگر است. از آنجا که دو سوم مغز از چربی ساخته شده است، وجود اسیدهای چرب و بطور خاص، امگا-۳ و امگا-۶ به عنوان بخشی از رژیم غذایی ضروری است. مطالعات نشان می‌دهند که بروز افسردگی با سطح پایین اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در غشای گلبول‌های قرمز خون ارتباط دارد، زیرا در اثر کاهش سطح اسیدهای چرب امگا-۳، نسبت اسیدهای چرب امگا-۶ به اسیدهای چرب امگا-۳ بالا می‌رود که این خود منجر به بروز افسردگی می‌گردد.

منابع امگا-۶ به مقدار فراوان در رژیم‌های غذایی وجود دارد، اما امگا-۳ می‌بایست به رژیم غذایی فرد اضافه گردد. امگا-۳ باعث کاهش التهاب و ارتجاعی شدن رگ‌ها شده و در نتیجه خون‌رسانی به مغز با سهولت بیشتری انجام می‌شود. امگا-۳ هم‌چنین به افزایش ترشح سروتونین یعنی هرمونی که نقش بسیار مهمی در کاهش افسردگی و اضطراب دارد کمک می‌کند. منابع گیاهی امگا-۳ شامل سبزیجات برگ سبز، دانه کتان، دانه کدو تنبل و گردو می‌باشد.

بهترین منبع حیوانی امگا-۳، ماهی است. ماهی قزل‌آلا، ساردین، شاه‌ماهی، صدف و روغن ماهی منابع بسیار خوبی از امگا-۳ هستند. علاوه بر آن ماهی یکی از منبع مهم تأمین‌کننده ید، روی، پروتئین و ویتامین‌های گروه B می‌باشد. براساس نتایج تحقیقات، افرادی که حداقل یکبار در هفته ماهی‌های حاوی اسید چرب امگا-۳ را در سبد غذایی خود می‌گنجانند، به خصوص اهالی مدیترانه، روحیه بهتری داشته، فعل‌اند و علائم افسردگی نظیر گوشه‌گیری و انزوا کمتر در آنها دیده می‌شود. مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ با مقادیر مشخص باعث کاهش شدت افسردگی پس از زایمان نیز می‌گردد.

کمبود اسیدهای چرب امگا-۳ علاوه بر اختلال افسردگی اساسی، در بروز اختلالات دو قطبی و بیماری اوتیسم نیز نقش اساسی دارد.

□ ویتامین D و افسردگی

ویتامین D نه تنها بر قسمت عمده عملکردهای مغزی بلکه با هم‌پویی‌هایی که به نوعی با ضعف سلسله اعصاب مرکب‌ی، سیستم ایمنی و بافت ماهیچه‌ی در ارتباطند مربوط می‌گردد.

ویتامین D با قرار گرفتن در معرض نور خورشید جذب بدن می‌گردد و می‌تواند باعث افزایش سطح سروتونین در مغز گردد، بنابراین کاهش نور خورشید در فصل زمستان و در کشورهای سردسیر باعث کمبود جذب این ویتامین شده و به طبع افسردگی را در پی خواهد داشت.

برای جلوگیری از بروز افسردگی می‌بایست ۱۵-۱۰ دقیقه در معرض نور بی‌واسطه خورشید قرار گرفت تا نیاز حدود ۲ هزار واحد این ویتامین برآورده گردد.

مواد غذایی همچون غلات، سبزیجات، میوه‌ها، کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، ماهی ساردین و گوشت قرمز و قارچ حدود ۶۰۰ واحد نیاز به این ویتامین را برآورده می‌سازد.

□ ویتامین‌ها و افسردگی

ویتامین‌ها بطور مستقیم روی عملکردهای ذهنی و قدرت شناختی تأثیرگذارند کمبود آنها باعث ایجاد عوارض عصبی، تخریب بافت مغزی و بروز اختلال افسردگی شدید می‌گردد.

کمبود ویتامین‌های گروه B مخصوصاً ویتامین‌های B1 , B2 , B3 , B6 , B7 باعث بروز افسردگی می‌گردد.

مهمترین منابع غذایی گروه B: مخمر (ماء الشعیر)، جوانه گندم، جو، غلات، نان سبوس‌دار، جگر و گوشت می‌باشد.

حال به توضیح عملکرد هر یک از ویتامین‌های گروه B می‌پردازیم:

***ویتامین B1 یا تیامین:** کمبود این ویتامین باعث کاهش وزن، بیم‌اری‌های معده ای، کم‌خوابی و در نهایت موجب افسردگی می‌گردد.

***ویتامین B3 یا اسید نیکوتینیک:** از علائم کمبود این ویتامین خستگی، عصبانیت، آشفتگی روحی و کندی در انجام اعمال بدنی و روانی است.

***ویتامین B6 یا سیانکوتینیک:** کمبود این ویتامین باعث اختلال افسردگی و اختلال اضطرابی و گرسنگی می‌گردد.

***ویتامین B7 یا بیوتین:** کمبود شدید بیوتین میل به خودکشی را افزایش می دهد. بیوتین در تخم مرغ، جگر، قارچ، موز،

هندوانه، توت فرنگی و بادام زمینی وجود دارد.

***ویتامین B12:** کمبود این ویتامین منجر به زودرنجی، ضعف بدنی، سرگیجه، کاهش اشتها، توهم، هذیان گویی، سوء ظن

شدید و شخصیت های دو گانه می گردد.

ویتامین B12 در گوشت، مرغ و لبنیات یافت می شود.

○ ویتامین C

ویتامین C برای عملکرد غده آدرنال و واکنش های خون ضروری است.

کمبود ویتامین C منجر به افسردگی می گردد. داشتن استرس، بارداری و خوردن داروی آسپرین منجر به کمبود این

ویتامین می گردد.

□ مواد غذایی افسردگی زا:

مواد غذایی کم کربوهیدرات مانند تمشک، زغال اخته، قارچ، بادمجان از دلایل بروز افسردگی هستند. کربوهیدراتها در تولید

سروتونین به مغز کمک می کنند. تحقیقاتی در زمینه ارتباط بین مصرف کربوهیدرات و حالات روحی افراد صورت گرفته

است. نتایج این تحقیقات نشان می دهد که بین کاهش مقدار سروتونین در بدن و علاقه به خوردن کربوهیدرات ها ارتباط

مستقیمی وجود دارد. مصرف کربوهیدرات منجر به بهبود حالات روحی افراد می گردد زیرا با خوردن آن بدن سروتونین

بیشتری می سازد و افسردگی کاهش می یابد. مصرف بالای کافئین نیز می تواند باعث بروز افسردگی و اضطراب گردد. بنابراین

برای دور ماندن از افسردگی، قهوه و نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای، کاکائو و کولا باید در حد اعتدال مصرف گردد.

غذاهای فرآوری شده مانند دسرهای شیرین، غذاهای سرخ شده و گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس، غلات

بدون سبوس و لبنیات پرچرب فرد را در معرض ابتلا به افسردگی قرار می دهد. این مواد غذایی حاوی سدیم بالایی هستند که

می تواند منجر به بروز افسردگی، اختلالات اضطرابی و بی خوابی گردد. در ضمن این مواد غذایی فرآوری شده خطر ابتلا به

بیماری های قلبی را نیز می افزاید.

مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدراتهای تصفیه شده مانند کیک، شیرینی، شکلات، نوشابه و ژله باعث بروز افسردگی می - گردد.

رژیم‌های لاغری نامناسب بکاهش وزن ناگهانی فرد را کاملاً عصبی و بداخلاق می کند. برای مثال حذف پروتئین‌ها از رژیم غذایی در کارکرد هرمون‌ها و اسید آمینه تریتوفان اختلال ایجاد می کند و دراز مدت افسردگی و پرخاشگری را بوجود می - آورد. لذا اصلاح رژیم غذایی می‌بایست به عنوان یک هدف بالقوه برای جلوگیری از اختلالات افسردگی در نظر گرفته شود.

□ رابطه تغذیه با اختلالات اضطرابی

کلسیم و منیزیم در هنگام بروز استرس کاهش می یابند. کمبود آن‌ها در افراد پر استرس شایع است و می‌تواند منجر به بروز اضطراب گردد کمبود کروم نیز علائم اضطراب را به دنبال دارد. بروز استرس شدید نیاز بدن را به ویتامین های B5 و C چندین برابر می‌نماید.