

"5" أغذية تحسّن الحالة المزاجية وتساعد للتخلّص من الاكتئاب



ويعد الاكتئاب حالة اضطراب مزاجي يعاني خلالها الشخص من شعور دائم بالحزن والسلبية وفقدان الاهتمام. ويؤثر الاكتئاب على النوم والشهية، ما يجعل الشخص مرهقاً وغير قادر على التركيز، وفق منظمة الصحة العالمية.

ويمكن معالجة الاكتئاب المعتدل إلى الشديد من خلال العقاقير الطبية، لكن ينصح الخبراء عادة بتنظيم الغذاء بما يسهم في علاج هذه الحالة.

ويكون ذلك من خلال الأطعمة التي تعزز من الحالة المزاجية وتسهم في التغلب على الاكتئاب.

الحليب

ويعتبر الحليب مصدراً جيداً لفيتامين "د"، والعديد من المعادن والفيتامينات، لذا يجب إدراجه ضمن النظام الغذائي للتغلب على الاكتئاب.

المكسرات

كما تحتوي المكسرات على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة التي تساعد في تعديل المزاج بشكل صحي، وتعد

كذلك مصدراً للدهون الصحية.

المأكولات البحرية

كما تعد المأكولات البحرية مصدراً جيداً لأحماض أوميغا 3 التي تحمي من الالتهاب وتساعد في التغلب على الاكتئاب، وتحسن من إنتاج هرمون "السيروتونين" في الدماغ، ما يقلص أعراض الاكتئاب، وفق دراسة لمجلة "Nature".

ويحتوي السلمون والتونة على نسبة عالية من السيلينيوم المسؤول عن الشعور بالسعادة وتقليل العصبية الناتجة عن الاضطرابات الهرمونية.

ووفق دراسة نُشرت في "Central PubMed" ارتبط نقص تناول السيلينيوم بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب.

اللحوم الخالية من الدهون

ويمكن الحصول على هذا الهرمون من اللحوم الخالية من الدهون.

الدواجن

وتلعب الدواجن دوراً كبيراً في تحسين نفسية الشخص بفضل مادة التيروسين التي تساعد في تكوين مادتي النوراينفرين والدوبامين.

وتعد هاتان المادتان بمثابة ناقلات عصبية مسؤولة عن رفع الحالة المعنوية للأشخاص للقيام بعملهم في حيوية ودقة ونظام.

التوت

ومن الأطعمة كذلك "التوت" الذي يعد مصدراً غنياً لمضادات الأكسدة، ويساعد على تقليل أعراض القلق والاكتئاب.

