

## چه ارتباطی بین تغذیه و افسردگی در طول زندگی وجود دارد؟

تحقیقات نشان می دهد که احتمال ابتلا به افسردگی در زنانی که میزان بالاتری از سبزیجات، میوه، تخم مرغ، آجیل و روغن زیتون مصرف می کنند، کمتر است.



برخی از افراد با نوعی از افسردگی می توانند دچار افزایش اشتها و به دنبال آن افزایش وزن شوند. که در صورت روند ادامه دار بودن این مشکل می تواند در آینده فرد را در معرض بیماری های مزمن قرار دهد. برخی از انواع افسردگی می تواند اثر عکس، یعنی کاهش اشتها و به دنبال آن کاهش وزن را در پی داشته باشد. تمایلات غذایی فرد افسرده می تواند غذاهایی مانند فست فود، غذاهای کم کیفیت و غذاهایی با کالری بالا باشد. علاوه بر آن فرد دارای افسردگی شدید غالباً رژیم غذایی ناسالم دارند. و در رژیم غذایی این افراد کاهش مصرف سبزیجات، میوه، شیر و غلات دیده می شود. در مطالعه ای دیده شده افزایش ابتلا به

افسردگی در زنانی که مصرف بالاتری از فست فود، کچاب، مایونز، غلات تصفیه شده و مقدار بالاتری از شکر و چربی مصرف می کنند بیشتر است. این یافته نشان می دهد که احتمال ابتلا به افسردگی در زنانی که میزان بالاتری از سبزیجات، میوه، تخم مرغ، آجیل و روغن زیتون مصرف می کنند، کمتر است.

### اسید چرب امگا ۳:

یکی از اسید های چرب بسیار مفید که نقش مهمی در عملکرد سلول های مغزی ایفا می کند امگا ۳ می باشد این اسید چرب در فعالیت های نوروزنر، انتقال دهنده عصبی، و ضدالتهابی در سلول های مغزی نقش دارد. کمبود این اسید چرب افزایش ریسک اختلالات روانی مانند اختلالات توجه، شیزوفرنی، اختلالات دوقطبی، افسردگی و آلزایمر می گردد. EPA و DHA در پاتوفیزیولوژی افسردگی نقش مهمی دارند. مطالعه ای نشان داده است افرادی که (۲۰-۳۰ گرم در روز) ماهی های چرب یا ۱/۵-۰/۵ در روز مکمل امگا ۳ مصرف می کنند، احتمال افسردگی کمتر می شود.

### ویتامین D3:

ارتباط بین افسردگی و ویتامین دی ثابت شده است. ویتامین دی در تولید سروتونین نقش دارد. همچنین مطالعات نشان داده اند که احتمال افسردگی در افراد با کمبود ویتامین دی ۸٪-۱۴٪ بیشتر است. همچنین مطالعه ای نشان داده است افرادی با کاهش سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین دی علائم شدیدتر افسردگی را نشان می دهند.

### ویتامین B12:

کمبود B12 با افسردگی در مطالعات اثبات شده است. یافته ها نشان داده است گیاهخواری با دریافت ناکافی B12، احتمال ابتلای بالاتری به افسردگی را گزارش کرده اند. با توجه به نقش B12 در تولید سروتونین، دوپامین و گلوتامین در سلول های عصبی، کمبود این ویتامین در بدن می تواند باعث ایجاد افسردگی شود.

## ویتامین B6:

با توجه به نقش پیریدوکسین در تولید سروتونین و نوراپی نفرین در سیستم عصبی، کمبود این ویتامین می تواند سبب افسردگی گردد. همچنین در مطالعه ای نشان داده شد سطح سرمی این ویتامین در افراد افسرده و مضطرب کمتر از افراد سالم می باشد.

## فولیک اسید

تحریک پذیری، کم خونی و اختلالات رفتاری در افرادی با کمبود اسید فولیک دیده می شود. از آنجایی که کمبود این ریز مغذی در کاهش تولید نوروترانسمیترهای مغزی مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین نقش دارد، اسید فولیک می تواند در افسردگی نقش داشته باشد. همچنین مطالعه ای نشان داده اثر داروهای ضد افسردگی در افرادی با کاهش سطح اسید فولیک، تاثیر گذاری کمتری دارند.

## منیزیم

سطح منیزیم خون در بیماری هایی مانند آلزایمر، سکته، دیابت، فشارخون، کمبود توجه، بیش فعالی، میگرن و عملکرد اصلی سیستم عصبی مرکزی بسیار مهم می باشد. منیزیم نقش مهمی در هدایت عصبی و به عنوان انتقال دهنده عصبی دارد. با توجه به ارتباط منیزیم در سیستم لیمبیک، می تواند در ایجاد افسردگی یا

پیشرفت این بیماری نقش داشته باشد. همچنین مطالعات نشان داده اند منیزیم به عنوان یک ریز مغذی دارای اثر ضد افسردگی و باعث افزایش اثر داروهای ضد افسردگی می شود.

## سلنیم

سلنیم در ساختمان سلنو پروتئین ها که در مکانیسم های آنتی اکسیدانی مغز و سیستم عصبی هستند، نقش دارد. همچنین نقش مهمی در متابولیسم تیروئیدی دارد. از طرف دیگر بیماری های تیروئیدی با بیماری های روانی در ارتباط می باشد و با در نظر گرفتن این اثر در مغز، می تواند در افسردگی نقش داشته باشد. با در نظر گرفتن نقش ضد التهابی سلنیم و تحریک کنندگی آن در تولید سروتونین، دوپامین و نور آدرنالین میتواند اثرات ضد افسردگی داشته باشد.

## پرو بیوتیک و پره بیوتیکها

تصور می شود که یک ارتباط دو طرفه بین افسردگی ماژور و فلور میکروبی روده وجود دارد. مکانیسم های ارتباطی بین مغز و روده شامل مکانیسم عصبی خودمختار، انتریک، سیستم عصبی مرکزی، سیستم گوارشی- روده ای ، سیستم ایمنی و سیستم غدد درون ریز را شامل می شود. گزارش شده است که افسردگی ماژور با تغییرات فلور میکروبی روده در ارتباط است. نشان داده شده است که پروبیوتیکها با نقش ضد التهابی و آنتی اکسیدانی در پیشگیری از افسردگی می توانند تاثیر گذار باشد. پروبیوتیک ها در تولید اسیدهای چرب و آمینو اسیدهای ضروری، فاکتورهای پروتئینی پیشگیری از افسردگی نقش دارد.

GABA سنتز شده توسط باکتری های سلول های روده ای نقش مهمی در تولید نوروترانسمیترهایی مانند سروتونین، هیستامین، گلوتامین، نوراپی نفرین دارد.