

## 3 أطفمة مسببة للاكتئاب



الثلاثاء 7 فبراير 2017 10:02 م

تؤثر التغذية، بشكل كبير، على مزاجنا، وأكدت العديد من الدراسات هذه الحقيقة؛ بل وتبين أن التغذية من أكثر العوامل المتسببة في اكتئاب المرأة

تساهم العديد من العوامل، على غرار ضوء النهار والإجهاد والتوتر والصدمات العاطفية وغيرها، في حالات الاكتئاب والضغط النفسي والمزاج السيئ، وفي إطار ذلك يقر البعض بحقيقة أن التغذية قد تؤدي بالفعل إلى الاكتئاب والإحساس بالتعب والإجهاد النفسي، حسب صحيفة "هافينجتون بوست" الأمريكية عن صحيفة Malysch الروسية، هناك قائمة بالأطعمة التي تسلب الإنسان طاقته وحيويته وتتسبب له في حالات الاكتئاب كالتالي:

### منتجات الدقيق

تؤدي منتجات الحبوب المكررة إلى الاكتئاب، في حين لا تمثل منتجات الحبوب الكاملة، كالقمح والنخالة والسميد، أي تهديد للصحة النفسية، وذلك وفقاً لدراسات علماء أمريكيون

### المشروبات الغازية ومشروبات الجمية

تتحول المشروبات التي تحتوي على الكافيين وعلى العديد من النكهات والملونات، بالإضافة إلى نسب عالية من السكر وبدائله، إلى عامل مهم للإصابة بالاكتئاب، خاصة في حال تم تناولها بكثرة وبكميات كبيرة، وفيما يتعلق ومشروبات الحمية لفقدان الوزن، فهي تندرج ضمن قائمة المواد الأكثر ضرراً على نفسية المرأة، فالتغير المفاجئ لنسب السكر بالدم يتسبب في تقلبات المزاج

### الوجبات السريعة

يتناول الجميع تقريباً، الوجبات السريعة والأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية، بخلاف الأطعمة المقلية التي تحتوي على مجموعة من المواد المضافة، في المقابل قد يساهم تناول مثل هذه الأطعمة في الاكتئاب، وفي هذا الإطار نوه الخبراء إلى أن نحو 51% من محبي الوجبات السريعة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بحالات الاكتئاب المعقدة