

## أربعة أطعمة للوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة



السبت 29 أبريل 2017 02:04 م

بعد اكتئاب ما بعد الولادة واحدة من أكثر المشكلات التي تصيب الأمهات، وقد تستمر لأشهر بعدها، وتظهر في صورة قلق مستمر أو توتر، أو خوف زائد؛ ويرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية التي يمر بها الجسم أثناء فترتي الحمل والولادة □  
ويلعب الغذاء الصحي دورًا هامًا في عملية مقاومة اكتئاب ما بعد الولادة، جمع موقع "بولد سكاى" أهم هذه الأغذية؛ نستعرضها في التالي:

1- الموز

يعتبر الموز من أهم الفواكه التي تحتوي على نسبة كبيرة من البوتاسيوم، ويعتبر علاجًا لحالات الاكتئاب □

2- الأسماك

من أهم الأغذية الطبيعية لمقاومة حالات اكتئاب ما بعد الولادة؛ حيث تحتوي الأسماك على فيتامين "E"، الذي يعمل على علاج الاختلالات الهرمونية □

3- السبانخ

من الخضروات الغنية بالحديد، وتلعب دورًا هامًا في منع اكتئاب ما بعد الولادة من خلال تعزيز تدفق الدم للدماغ؛ مما يحافظ على نسبة هرمون السيروتونين من المخ □

4- اللوز

يحتوي اللوز على أحماض "أوميغا 3" الدهنية، التي تعمل على زيادة مستوى هرمون السيروتونين في الدماغ، أو كما يطلق عليه هرمون السعادة □