

## هل جربت الـ10-أطعمة-المضادة-للاكتئاب؟



الاكتئاب.. ذلك القاتل الصامت الذي يتسلل إلى ذهنك وجسدك شيئاً فشيئاً حتى ينال من صحتك.. فبالرغم من كونه مرضاً نفسياً، إلا أنه ينعكس في صورة أعراض عضوية على الكثير من أعضاء الجسم

وهناك عدة أنواع من الاكتئاب، كما أن له العديد من المسببات التي قد تبدأ في مرحلة الطفولة، إلا أنها تترك أثراً وتظهر في صورة عرض من أعراض الاكتئاب في الكبر

وأعراض الاكتئاب قد تشمل الأفكار التشاؤمية، والإرهاق المستمر، والبعد عن الانخراط في المجتمع، وقد يصل إلى فقدان الرغبة في الحياة والتي في أسوأ الظروف قد تؤدي إلى الإقدام على الانتحار

ومن الطبيعي أن يلجأ مريض الاكتئاب إلى الطبيب النفسي من أجل الحصول على العلاج المناسب لحالته

لكن.. بعيداً عن الأطباء، هل تعلم أن هناك العديد من الأطعمة، المتوفرة في معظم منازلنا، يمكن أن تساعد في محاربة الاكتئاب؟ فالعناصر الغذائية الموجودة بتلك الأطعمة تساعد الجسم على محاربة ومقاومة مسببات الاكتئاب، وخاصة الالتهابات التي قد تصيب المخ، بحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة

وتلك الأطعمة العشرة المقاومة للاكتئاب هي

## الأوراق الخضراء-1

هي في الحقيقة مفيدة جداً في الوقاية من معظم الأمراض، فسواء كانت هذه الأوراق هي السبانخ أو الملوخية أو الجرجير أو البقدونس.. "E" و "C" و "A" وغيرها. فهي مفيدة في مقاومة جميع أنواع الالتهابات، بما فيها تلك التي تصيب المخ، حيث إن الأوراق الخضراء غنية بفيتامينات إضافة إلى العديد من المعادن المفيدة للصحة، "K" و

## الأفوكادو-2

"C" و "B" الأفوكادو يساعد المخ في إعطاء أفضل ما عنده من حيث الأداء، حيث إنه يحتوي على الدهون أحادية التشبع، والبروتين، وفيتامينات

### الطماطم-3

هي رائحة في محاربة الاكتئاب، فهي غنية بحمض الفوليك، وقد أثبتت الدراسات أن المرضى الذين يعانون من الاكتئاب يكون لديهم نقص في "الفولات"، لذا ينصح بإضافة الطماطم بكثرة لوجباتهم.

### التوت-4

التوت بأنواعه العديدة يعتبر مصدرا رائعا لمضادات الأكسدة، وقد أثبتت الدراسات أن إضافة أي نوع من أنواع التوت للنظام الغذائي يقي من الإصابة بالاكتئاب، كما أن التوت يعيد بناء الخلايا ويقي من بعض الأمراض الخطيرة كالسرطان.

### شاي الكاموميل-5

عند التعرض للضغط، سواء في العمل أو تحت أي ظروف أخرى، فإن كوبا من شاي الكاموميل يفي بالغرض، حيث إنه يكسب الجسم شعورا فوريا بالراحة ويهدئ من القلق، كما أنه يساعد على النوم الهادئ والتمتع، مما يخفف من الشعور بالتوتر.

### الجوز (عين الجمل)-6

هو مصدر جيد لدهون "أوميغا-3"، ويعزز من صحة المخ بشكل عام، ويقي من الاكتئاب. وهناك قاعدة ثابتة.. كلما ابتعدنا عن الأطعمة الغنية بالـ"أوميغا-3"، كلما أصبحنا معرضين للمشاكل النفسية.

### الفطر-7

يساعد الفطر في خفض مستوى السكر بالدم، كما أنه يحفز على تكاثر البكتيريا المفيدة في القناة الهضمية، التي بدورها تنتج الـ"سيروتونين" الذي يسمى في بعض الأحيان بهرمون السعادة، نظرا لأنه يعدل المزاج ويمنع الاكتئاب ويعطي إحساسا بالسعادة. والقاعدة هنا هي أن المعدة الصحية تعزز من صحة المخ وتقاوم الاكتئاب.

### البصل والثوم-8

مضادات الأكسدة الموجودة في البصل والثوم، والتي تتميز بخواصها المضادة للالتهابات، تقي من سرطان المعدة وتعزز من صحة المعدة بشكل عام.. وهنا يجب تذكر القاعدة السابقة: المعدة الصحية تعزز من صحة المخ وتقاوم الاكتئاب.

### الفاصوليا-9

الفاصوليا مفيدة جدا في تحسين المزاج، فهي تعزز من عملية الهضم، كما أنها تحافظ على المستوى المثالي للسكر في الدم. فهي من الأطعمة الرائعة التي تقاوم الاكتئاب.

### البطاطا الحلوة-10

الذين يعززان من الصحة العقلية بشكل عام ويعدلان المزاج بدرجة كبيرة، وبالتالي يحاربان "B6" هي غنية بالـ"بيتا-كاروتين" وفيتامين الاكتئاب.