



محمد مهدی مزروعی



کارشناس تغذیه، مسئول تغذیه بالینی بیمارستان فوق تخصصی علی بن ابی طالب (ع)

ناخوشایندی ایجاد کنند. در برخی افراد، این واکنش‌های جسمی ممکن است به تغییر خلق و خو، از جمله تحریک‌پذیری یا اضطراب منجر شود. از مواد غذایی حساسیت‌زا (آلرژن) می‌توان به این موارد اشاره کرد: بادام‌زمینی، سویا، خربزه، بادمجان، کیوی و سیر.

ماهی‌های چرب (سالمون و قزل‌آلا): مطالعات نشان داده‌اند، مصرف مواد غذایی دارای امگا ۳ می‌تواند در کاهش علائم ناشی از اضطراب کمک‌کننده باشد. همچنین، یکی از اولین مطالعاتی که در سال ۲۰۱۱ روی دانشجویان پزشکی انجام شد، نشان داد مصرف مکمل امگا ۳ می‌تواند از اضطراب بکاهد. به غیر از انواع ماهی‌ها، منابع غذایی سرشار از امگا ۳ عبارتند از: گردو، روغن کانولا و دانه‌چیا.

زرده تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده با ویتامین D: یک مطالعه متاآنالیز در سال ۲۰۲۰ نشان داده است که استفاده از مکمل ویتامین D با کاهش بیشتر اختلالات روانی همراه است. از منابع غذایی دارای ویتامین D عبارتند از: زرده تخم‌مرغ، قارچ و لبنیات غنی‌شده با ویتامین D.

سبزیجات با برگ تیره و مغزها: در موش‌ها نشان داده شده است، کاهش دریافت منیزیم در رژیم غذایی آن‌ها، با افزایش رفتارهای مربوط به اضطراب همراه بوده است. از منابع خوب منیزیم می‌توان به سبزیجات با برگ تیره مانند اسفناج، حبوبات، انواع مغزها و غلات سبوس‌دار اشاره کرد.

انواع لبنیات: مطالعه‌ای در مجله «سایکیاتری ریسرچ»^۲ پیوندی را بین مواد غذایی دارای پروبیوتیک و کاهش اضطراب

اختلالات اضطرابی^۱ یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است که تقریباً ۷/۶ درصد از جمعیت جهان را درگیر کرده است. این اصطلاح برای طیفی از انواع اختلالات به کار برده می‌شود، از جمله: اختلال اضطراب عمومی، اضطراب اجتماعی و انواع ترس‌ها که به‌طور کلی با احساس تنش، نگرانی و عصبانیت مداوم مشخص می‌شوند و می‌توانند زندگی روزمره را مختل کنند.

طبق گفته انستیتوی ملی بهداشت روان آمریکا، اختلالات اضطرابی شایع‌ترین بیماری روانی در ایالات متحده آمریکا است که ۴۰ میلیون از جمعیت بزرگسال این کشور از آن رنج می‌برند (۱۸ درصد از جمعیت کشور).

در بسیاری موارد، دارو به‌عنوان یک دوره اصلی درمان مورد نیاز است، اما روش‌های متعددی از جمله رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن برای پیشگیری و کمک به کاهش علائم اضطراب می‌توانند بسیار تأثیرگذار باشند. علاوه بر رهنمودهای سلامتی مانند رژیم غذایی متعادل، نوشیدن آب کافی، محدود کردن و اجتناب از الکل و کافئین، بسیاری از ملاحظات مربوط به رژیم غذایی نیز وجود دارند که می‌توانند به رفع اضطراب کمک کنند.

در وعده صبحانه خود از انواع پروتئین (تخم‌مرغ، حبوبات و پنیر) استفاده کنید: خوردن پروتئین در وعده صبحانه احساس سیری طولانی‌تری در طول روز را سبب می‌شود و قند خون را ثابت نگه می‌دارد تا در هنگام شروع روز انرژی بیشتری داشته باشید و کمتر دچار اضطراب شوید.

حساسیت‌های غذایی: برخی از غذاها یا مواد افزودنی غذایی می‌توانند واکنش‌های بدنی



چای سبز: چای سبز حاوی یک آمینو اسید به نام «ال تیانین» است که می‌تواند بر سلامت مغز اثرات مثبت بگذارد و از اضطراب بکاهد. در یک مطالعه دوسوکور تصادفی، شرکت‌کنندگانی که یک نوشیدنی حاوی ال تیانین مصرف کرده بودند، استرس ذهنی بسیار کمتر و سطح کورتیزول (هورمون استرس مرتبط با اضطراب) کمتری داشتند. ال تیانین ممکن است بر سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی گاما آمینو بوتیریک اسید، دوپامین و سروتونین بیفزاید که نشان داده شده است اثرات ضداضطرابی دارند.



رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن برای پیشگیری و کمک به کاهش علائم اضطراب می‌توانند بسیار تأثیرگذار باشند

سخن پایانی

امروزه با پیشرفت‌هایی که در صنعت داروسازی شکل گرفته، می‌توان داروها و مکمل‌های حاوی مواد موثره‌ی این گیاهان را در داروخانه‌ها نیز یافت، اما باید توجه داشت که مصرف خودسرانه هر نوع دارو یا مکملی می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر سلامت حال و آینده‌ی افراد بگذارد، به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف هرگونه مکمل یا دارو زیر نظر پزشک، متخصصان یا کارشناسان تغذیه صورت پذیرد.

پی‌نوشت‌ها

1. Anxiety Disorders
2. Psychiatry Research
3. L-theanine

منابع

1. Norwitz, N. G. and U. Naidoo (2021). "Nutrition as Metabolic Treatment for Anxiety." *Frontiers in psychiatry* 12: 598119-598119.
2. Naidoo, U. (2019). "Nutritional strategies to ease anxiety" Harvard Health Publishing <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-strategies-to-ease-anxiety-201604139441>.
3. Elliott, B. (2021). "Foods That Help Ease Anxiety." *Healthline* <https://www.healthline.com/nutrition/6-foods-that-reduce-anxiety>.
4. Sawchuk, C. N. (2017). "Coping with anxiety: Can diet make a difference?" *Mayo Clinic* <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/coping-with-anxiety/faq-20057987>.

اجتماعی نشان داده است. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که به‌طور طبیعی در فلور روده انسان و همچنین در برخی از مواد غذایی تخمیرشده مانند انواع ماست، پنیر و دوغ یافت می‌شوند.

بابونه: بابونه گیاهی است که ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند. اگرچه هنوز سازوکار اثر این گیاه روشن نیست، اما اعتقاد بر این است که بابونه به تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی مربوط به خلق‌وخو مانند سروتونین، دوپامین و اسید گاما - آمینوبوتیریک کمک می‌کند. در یک مطالعه ۳۸ هفته‌ای تصادفی که روی ۱۷۹ فرد مبتلا به اختلال اضطراب عمومی انجام شد، این گروه پس از مصرف عصاره بابونه (۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز) در مقایسه با افرادی که هیچ‌گونه مداخله‌ای انجام نشد، کاهش قابل توجهی در علائم ناشی از اضطراب داشته است. مطالعات مشابه دیگری نشان می‌دهد، مصرف عصاره بابونه به مدت هشت هفته، با کاهش علائم افسردگی و اضطراب همراه بوده است. در حالی که این نتایج امیدوارکننده‌اند، اما بیشتر مطالعات روی عصاره بابونه انجام شده‌اند و برای ارزیابی اثرات ضداضطرابی چای بابونه، که معمولاً مصرف می‌شود، تحقیقات بیشتری لازم است.

زردچوبه: زردچوبه ادویه‌ای حاوی کورکومین است که به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بالا می‌تواند به جلوگیری از آسیب سلول‌های مغزی و استرس اکسیداتیو کمک کند.

در یک مطالعه دوسوکور و تصادفی روی ۸۰ بیمار مبتلا به دیابت، دریافت روزانه ۸۰ میلی‌گرم مکمل نانو کورکومین (نوع کوچک‌تر و قابل دسترس‌تری از کورکومین) به مدت هشت هفته، به کاهش قابل توجهی در استرس‌های ناشی از دیابت در مقایسه با گروه دریافت‌کننده دارونما منجر شد.

شکلات تلخ: شکلات تلخ حاوی فلاونول‌هایی مانند

اپی‌کاتچین و کاتچین است که از ترکیبات گیاهی هستند و به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند. برخی تحقیقات نشان می‌دهند، فلاونول‌های موجود در شکلات تلخ ممکن است برای عملکرد مغز مفید و دارای اثرات محافظتی عصبی باشند. همچنین، فلاونول‌ها ممکن است جریان خون به مغز و نیز مسیر سیگنالینگ سلول را افزایش دهند. نقش شکلات تلخ در سلامت مغز ممکن است به دلیل طعم آن باشد که می‌تواند برای کسانی که اختلالات اضطرابی دارند، آرامش‌بخش باشد. در یک مطالعه مقطعی بر ۱۳/۶۲۶ شرکت‌کننده، مشخص شد علائم افسردگی در افرادی که شکلات تلخ می‌خورند، به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از کسانی است که به‌ندرت شکلات تلخ مصرف می‌کنند.