

وداعاً للاكتئاب ☹️ هذا هو العلاج الفعال!



الثلاثاء 27 فبراير 2018 10:02 م

كشف باحثون أمريكيون من المركز الطبي لجامعة "راش" في ولاية شيكاغو (شمال غرب)، أن "محبّي اللحوم الحمراء أكثر عرضة للاكتئاب".

ووفقاً للباحثين فإن الاستهلاك المنتظم للفواكه والخضراوات هو أسهل طريقة للتغلب على الاكتئاب، الذي يعاني منه نحو 322 مليون شخص على مستوى العالم

وحلل الخبراء النظام الغذائي لأكثر من ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 6 و80 عاماً، للتوصل إلى نتائج هذه الدراسة

وخلصوا إلى أن الذين تجنبوا اللحوم الحمراء والدهون المشبعة والسكر، وفضلوا الفواكه والخضراوات، كانوا أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات الاكتئابية بنسبة 11%.

وقال لوريل شيريان، عضو الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب: إن "الاكتئاب شائع لدى كبار السن والأشخاص الذين يعانون مشاكل في الذاكرة".

وأضاف شيريان: "غالباً ما تكون التغييرات في نمط الحياة مصحوبة بأخذ الأدوية، لذلك أردنا التأكد من أن النظام الغذائي يمكن أن يكون فعالاً في الحد من خطر الاكتئاب".

ويفاقم الاكتئاب مخاطر العديد من الأمراض والاضطرابات الخطيرة، منها الإدمان والسلوك الانتحاري، وأمراض القلب والسكري، التي تعد من أكثر أسباب الوفاة شيوعاً في العالم