|  |
| --- |
| **مصرف غذاهای فرآوری شده خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد**  پژوهشگران در تازه ترین تحقیقات خود بین مصرف بالای غذاهای فرآوری شده با احتمال ابتلا به افسردگی ، ارتباطی را کشف کرده اند .  نتایج یک تحقیق انجام شده در پژوهشکده رویان نشان می دهد، رژیم غذایی صحیح همراه با فعالیت بدنی متعادل و منظم مراه با کنترل وزن در ایجاد تخمک گذاری منظم و افزایش قدرت باروری زنان نابارور ، موثر است .  در تحقیق "ژیلا احمدی" کارشناس تغذیه پژوهشکده رویان ،‌ ارتباط بین تغذیه و درمان سندروم تخمدان پلی کیستیک که یکی ازعلل عمده ناباروری در زنان است، مورد بررسی قرار گرفت .  نتایج این تحقیق که در پژوهشکده رویان انجام شده نشان می دهد، ارایه رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی متعادل و منظم و کنترل وزن از روش های اصلی درمان سندروم تخمدان پلی کیستیک است .  احمدی یادآور شد: این تحقیق با هدف میزان تاثیر رژیم غذایی مناسب و ورزش ، در میزان باروری در دو گروه بیماران بدون روش درمانی کمک باروری و گروه بیماران همراه با روش درمانی کمک باروری انجام شده است .  مجری این تحقیق اضافه کرد: بر پایه نتایج این تحقیق ، کاهش وزن در بهبود نشانه های تخمدان پلی کیستیک و ایجاد تخمک گذاری مناسب و افزایش قدرت باروری نقش موثری دارد .  وی گفت: از حدود ۳۰۰ بیمار چاق مبتلا به تخمدان پلی کیستیک که در مدت یک سال به کلینیک تغذیه پژوهشکده رویان مراجعه نموده و تحت رژیم غذایی و ورزش قرار گرفتند، تعداد ۱۰۶ بیمار بطور تصادفی انتخاب شد و متغیرهای سن، مدت ناباروی و شاخص نمای توده بدنی از طریق پرسشنامه برای بیماران ثبت شد .  احمدی اظهار داشت: در این تحقیق رژیم غذایی (کاهش کالری و ورزش ) برای بیماران داده شد و تغییرات وزن در بین دو گروه مورد مطالعه بررسی شد .  کارشناس تغذیه پژوهشکده رویان گفت: در گروه ۳۲ نفری که فقط تحت رژیم غذایی و ورزش بدون روش درمانی کمک باروری بودند، ۱۱ مورد بارداری صورت گرفت .  یافته های این مطالعه نشان می دهد زنانی که با رژیم غذایی و ورزش باردار شده اند ، در مقایسه با افرادی که در همین گروه ۳۲ نفری باردار نشده اند کاهش وزن بیشتری داشته اند .  وی گفت: همچنین از ۷۴ مورد بیمار با تخمدان پلی کیستیک که رژیم غذایی و ورزش همراه با روش های درمانی کمک باروری داشته اند ۱۷ مورد بارداری صورت گرفت .  وی در خصوص سندورم تخمدان پلی کیستیک گفت: این سندروم، یکی از اختلالات شایع هورمونی در سنین باروری در زنان است که پژوهشگران در تازه ترین تحقیقات خود بین مصرف بالای غذاهای فرآوری شده با احتمال ابتلا به افسردگی ، ارتباطی را کشف کرده اند .  پژوهشگران دانشگاه کالج لندن دریافتند در واقع خطر ابتلا به افسردگی در افرادی که به میزان زیاد سبزیجات، میوه و ماهی مصرف می کنند بسیار کمتر است .  این پژوهشگران می گویند این نخستین بررسی است که رابطه بین رژیم غذایی مردم انگلیس و ابتلا به افسردگی را مطالعه می کند .  مصرف مواد خوراکی مغذی و تازه در انگلیس پایین است، اما چربیهای اشباع شده و قند بیشتر مصرف می شود .  محققان به یک گروه از داوطلبان رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه و ماهی و به گروه دیگر غذاهای فرآوری شده مانند دسرهای شیرین، غذاهای سرخ شده، گوشت فرآوری شده، غلات بدون سبوس و لبنیات پرچرب دادند .  محققان پس از در نظر گرفتن عواملی مانند جنسیت، سن، سطح تحصیلات، فعالیت بدنی، سیگار کشیدن و بیماری های مزمن دریافتند، رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در بروز افسردگی در آینده دارد .  به گفته پژوهشگران خطر ابتلا به افسردگی در آینده در افرادی که از غذاهای طبیعی و غیرفراوری شده به میزان زیاد مصرف می کردند ۲۶ درصد کمتر از آنهایی بود که کمترین میزان مصرف این مواد غذایی را داشتند .  در مقابل خطر ابتلا به افسردگی در افرادی که رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده را دنبال می کردند ۵۸ درصد بیشتر از کسانی بود که غذاهای فرآوری شده بسیار کمی می خوردند .  اگرچه محققان نمی توانند به طور کامل این احتمال را رد کنند که مبتلایان به افسردگی احتمالا غذاهای سالم کمتری می خورند، اما معتقدند بعید است که این عامل دلیلی برای یافته های آنان باشد، چرا که ارتباطی بین رژیم غذایی کنونی با تشخیص بیماری افسردگی در گذشته مشاهده نشد .  به گفته این دانشمندان رژیم غذایی مدیترانه ای با کاهش خطر ابتلا به افسردگی ارتباط دارد .  نتایج این تحقیقات در نشریه انگلیسی روانپزشکی منتشر شده است .  http://qom.irib.ir/ |

چهارشنبه ، ۸ تیر ۱۳۹۰