



مواد غذایی مفید در افسردگی

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

افسردگی چیست

سلنیوم و کنترل افسردگی

کمبود ویتامین د و کنترل افسردگی

موز و کنترل افسردگی

اسید فولیک و کنترل افسردگی

روی و کنترل افسردگی

ویتامین ای و کنترل افسردگی

چای سبز و کنترل افسردگی

ویتامین ب6 و کنترل افسردگی

افسردگی چیست

غمگین بودن طولانی مدت، بی‌علاقه‌گی به اموری که قبلاً دوستشان داشتیم، کاهش تمرکز، خستگی بیش از حد و حالت‌هایی از این دست، می‌توانند نشانه‌های افسردگی باشند. این بیماری، احساسات و افکار و رفتار ما را عوض می‌کند. افسردگی می‌تواند با مشکلات هیجانی و جسمی همراه باشد.

اختلال افسردگی یک ضعف نیست که با چند روز مراقبت برطرف شود بلکه پیگیری و درمان طولانی مدت، مراقبت و پایش مداوم می‌خواهد. اما نگران نباشید؛ همه ما می‌توانیم افسردگی را شکست دهیم.

هر چه قدر زودتر به داد افسردگی برسیم، راحت‌تر می‌توانیم آن را درمان کنیم و زمان بیشتری را از زندگی لذت می‌بریم.

اولین قدم برای درمان افسردگی و جلوگیری از افسردگی شدید، شناخت علائم افسردگی است.

افسردگی، شرایط زندگی خوب و بد سرش نمی‌شود و همه ما ممکن است در هر شرایطی افسرده شویم.

مهمترین عوامل افسردگی را می‌توانیم این طور بگوییم:

تغییر مواد شیمیایی در مغز: مواد خاصی در مغز روی خلق و خوی انسان تأثیر می‌گذارند. به هم‌خوردن تعادل این مواد شیمیایی در مغز از مهم‌ترین دلایل افسردگی است.

ژنتیک: افسردگی می‌تواند ارثی باشد. به عنوان مثال اگر یکی از دوقلوهای همسان دچار افسردگی شود به احتمال ۷۰ درصد دیگری هم مبتلا می‌شود.

شخصیت: کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، کسانی که نمی‌دانند چطور استرس را مدیریت کنند یا افرادی که کلاً بدبین هستند بیشتر در معرض افسردگی هستند.

عوامل محیطی: احتمال ابتلا به افسردگی در کسانی بیشتر است که در معرض خشونت، تبعیض، سوءاستفاده یا فقر هستند.

سئنیوم و کنترل افسردگی

سئنیوم یک ماده معدنی کمیاب و مهم در بدن انسان می باشد که این ماده مغذی بخش مهمی از آنزیمهایی است که از سلولهای بدن در برابر رادیکالهای آزاد(رادیکالهای آزاد در طول سوخت و ساز طبیعی اکسیژن در بدن تشکیل می شوند و دارای اثرات وسیع مخرب در بدن هستند)

ماهی، دانه‌ها و غلات کامل پرک شده و جگر مرغ از منابع غذایی سئنیوم هستند و از استفاده خودسرانه مکمل‌های حاوی سئنیوم باید خودداری شود زیرا دریافت زیاد آن از طریق مکمل‌ها و غذاها مسمومیت‌های خطرناکی را ایجاد می کند

سئنیوم را می‌توانید با خوردن داروهای مولتی ویتامین به میزان استاندارد جذب کنید همچنین برخی از مواد غذایی نیز دارای میزان کافی از این ماده معدنی هستند.

سلیوم می تواند بخشی از رژیم غذایی کاهش دهنده علائم افسردگی در بسیاری از افراد باشد.

کاهش سطح سلیوم با خلق و خوی ضعیف ارتباط دارد. سلیوم را می توان در فرم مکمل یا در انواع مواد غذایی از جمله غلات کامل، برنج، و برخی غذاهای دریایی یافت. گوشت ارگان ها، مانند جگر نیز سلیوم زیادی دارند.

سئنیوم می تواند بخشی از رژیم غذایی کاهش دهنده علامت
افسردگی در بسیاری از افراد باشد. کاهش سطح سئنیوم با خلق و
خوی ضعیف ارتباط دارد. سئنیوم را می توان در فرم مکمل یا در
انواع مواد غذایی از جمله غلات کامل، برنج، و برخی غذاهای
دریایی یافت. گوشت ارگان ها، مانند جگر نیز سئنیوم زیادی
دارند.

۲



References

.Standard Atomic Weights: Selenium". CIAAW. 2013"

Greenwood, Norman N.; Earnshaw, Alan (1997).

Chemistry of the Elements (2nd ed.). Butterworth-

.Heinemann. ISBN 978-0-08-037941-8

Magnetic susceptibility of the elements and

inorganic compounds, in Lide, D. R., ed. (2005). CRC

Handbook of Chemistry and Physics (86th ed.). Boca

.Raton (FL): CRC Press. ISBN 0-8493-0486-5

Weast, Robert (1984). CRC, Handbook of Chemistry

and Physics. Boca Raton, Florida: Chemical Rubber

.Company Publishing. pp. E110. ISBN 0-8493-0464-4

Ruyle, George. "Poisonous Plants on Arizona Rangelands" (PDF). The University of Arizona.

Archived from the original (PDF) on 15 July 2004.

.Retrieved 5 January 2009

House, James E. (2008). Inorganic chemistry.

.Academic Press. p. 524. ISBN 978-0-12-356786-4

Greenwood, Norman N.; Earnshaw, Alan (1997).

Chemistry of the Elements (2nd ed.). Butterworth-

.Heinemann. pp. 751–752. ISBN 978-0-08-037941-8

Olav Foss and Vitalijus Janickis (1980). "Crystal

structure of γ -monoclinic selenium". Journal of the

.Chemical Society, Dalton Transactions (4): 624–627

کمبود ویتامین د و افسردگی

ویتامین دی (کلسیفرول) یک ویتامین محلول در چربی است، یعنی در بافت‌های چربی بدن ذخیره می‌شود. ویتامین دی به طور طبیعی در بعضی غذاها وجود دارد، به بعضی غذاها اضافه می‌شود و به صورت مکمل نیز در دسترس است. همچنین تابیدن اشعه فرابنفش (UV) نور خورشید به پوست باعث ساخت ویتامین دی در بدن می‌شود.

عملکرد ویتامین دی در بدن

ویتامین دی با افزایش جذب کلسیم در روده و تنظیم غلظت کافی کلسیم و فسفات در خون، باعث استخوان‌سازی طبیعی می‌شود. تعداد کمی از غذاها به طور طبیعی حاوی ویتامین دی هستند. گوشت ماهی‌های چرب (مانند ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون، ماهی تن و ماهی خال‌مخالی) و روغن جگر ماهی از بهترین منابع ویتامین دی هستند.

ویتامین D یک هورمون منحصربفرد نورواستروئیدی است که نقش

حیاتی در سلامت استخوانها دارد و امروزه محققین پی بردن که

ویتامین D در دیگر حوزه‌های سلامت نیز نقش ایفا می‌کند.

یکی از این نقش‌ها در بهبود افسردگی است. مطالعات مختلفی

در مورد ارتباط بین ویتامین D و افسردگی انجام شده.

دلایل بیولوژیکی فراوانی برای وجود نقش احتمالی ویتامین D در

توسعه و عملکرد مغزی وجود دارد.

بعضی از گیرنده‌های مغز، گیرنده‌های ویتامین D هستند، به این معنی

که ویتامین D به نوعی در مغز عمل می‌کند.

این گیرنده‌ها در مناطقی از مغز یافت می‌شوند که با افسردگی ارتباط

دارند به همین دلیل ویتامین D با افسردگی و سایر مشکلات روحی

روانی ارتباط دارد.

ویتامین D به ویتامین آفتاب معروف است. مواجهه مستقیم با نور خورشید برای دریافت ویتامین D مورد نیاز، موجب افزایش انرژی و خلق و خوی شما می‌شود. براساس شواهد پس از مواجهه با نور خورشید میزان بتا-اندورفین افزایش می‌یابد که باعث احساس خوب و افزایش خلق و خو می‌شود.

کمبود ویتامین د با بسیاری از اختلالات خلقی، از جمله افسردگی ارتباط دارد. مهم است که ویتامین د کافی را برای مبارزه با افسردگی دریافت کنید. این ویتامین به راحتی از طریق قرار دادن بدن در برابر آفتاب به دست می آید. البته مکمل های این ویتامین نیز در بازار موجود می باشد.

۳



References

Office of Dietary Supplements - Vitamin D". "

ods.od.nih.gov. October 9, 2020. Retrieved October

.31, 2020

Norman AW (August 2008). "From vitamin D to

hormone D: fundamentals of the vitamin D endocrine

system essential for good health". The American

Journal of Clinical Nutrition. 88 (2): 491S–499S.

.doi:10.1093/ajcn/88.2.491S. PMID 18689389

Bikle DD (March 2014). "Vitamin D metabolism,

mechanism of action, and clinical applications".

Chemistry & Biology. 21 (3): 319–29.

doi:10.1016/j.chembiol.2013.12.016. PMC 3968073.

.PMID 24529992

MacDonald J (July 18, 2019). "How Does the Body Make Vitamin D from Sunlight?". JSTOR Daily.

.Retrieved July 22, 2019

Holick MF, MacLaughlin JA, Clark MB, Holick SA,

Potts JT, Anderson RR, et al. (October 1980).

"Photosynthesis of previtamin D3 in human skin and the physiologic consequences". Science. 210 (4466):

203–5. Bibcode:1980Sci...210..203H.

doi:10.1126/science.6251551. JSTOR 1685024. PMID

.6251551

Calvo MS, Whiting SJ, Barton CN (February 2005).

"Vitamin D intake: a global perspective of current

status". The Journal of Nutrition. 135 (2): 310–6.

doi:10.1093/jn/135.2.310. PMID 15671233

موز و کنترل افسردگی

سلامت قلبی و عروقی، بهبود سلامت روانی، کمک به افزایش انرژی و ایمنی، پیشگیری از کمخونی، جلوگیری از زخم معده و همچنین جلوگیری از دیابت و کوری از ویژگی‌های مفید موز برای بدن است که شاید برای شما جالب و جدید باشد. موز با وجود مقادیر بسیار بالای پتاسیم، ویتامین‌های A و C و انواع ویتامین B و آهن، یک منبع بسیار مهم برای تامین ریز مغذی‌های مورد نیاز بدن به حساب می‌رود.

موز سرشار از تریپتوفان می‌باشد که در متابولیسم بدن به سروتونین تبدیل می‌شود و سروتونین به هورمون ضد افسردگی و یا هورمون شادی شناخته می‌شود.

پس تا جایی که امکان دارد موز را در مصرف هر روز خودتان قرار دهید و از خاصیت آن در پیشگیری از افسردگی بهره ببرید. طبق

آزمایشات متعددی که انجام شده است کاهش ترشح هورمون
سروتونین موجب افسردگی می گردد.

از دیگر مواد خوراکی که غنی از تریپتوفان هستند می توان به شیر و
عسل و سفیده تخم مرغ اشاره کرد.

موز میوه ای است که غنی از ویتامین B6 می باشد که این ویتامین
در تولید هورمون سروتونین نقش اساسی دارد و سروتونین بر روی
سیستم عصبی و رفتارهای هر فردی تاثیر می گذارد و در بهبود
بعضی از علائم افسردگی تاثیر خواهد داشت.

موز سرشار از ویتامین‌های آ سی ای و آهن، کلسیم و روی بوده و علاوه بر این‌ها سرشار از منیزیم است که یک عنصر ضد خستگی فوق‌العاده محسوب می‌شود. همچنین باید بدانید که موز سرشار از تریپتوفان است. برای همین توصیه می‌کنیم زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می‌کنید موز بخورید.

۴



References

Banana from 'Fruits of Warm Climates' by Julia "Morton". Hort.purdue.edu. Archived from the original .on April 15, 2009. Retrieved April 16, 2009

Armstrong, Wayne P. "Identification Of Major Fruit Types". Wayne's Word: An On-Line Textbook of Natural History. Archived from the original on .November 20, 2011. Retrieved August 17, 2013

Banana". Merriam-Webster Online Dictionary. " Archived from the original on March 9, 2013. Retrieved January 4, 2013

Tracing antiquity of banana cultivation in Papua New Guinea". The Australia & Pacific Science Foundation.

Archived from the original on August 29, 2007.

.Retrieved September 18, 2007

.Nelson, Ploetz & Kepler 2006

Where bananas are grown". ProMusa. 2013. "

Archived from the original on October 25, 2016.

.Retrieved October 24, 2016

Banana facts & figures". How is banana production "

cost structured?. fao.org. 2013. Archived from the

.original on July 18, 2019. Retrieved July 24, 2019

Picq, Claudine & INIBAP, eds. (2000). Bananas (PDF)

(English ed.). Montpellier: International Network for

the Improvement of Banana and

Plantains/International Plant Genetic Resources

**Institute. ISBN 978-2-910810-37-5. Archived from the
original (PDF) on April 11, 2013. Retrieved January 31,**

2013

اسید فولیک و کنترل افسردگی

فولیک اسید شکل مصنوعی ویتامین B₉ است که در مکمل‌های

دارویی وجود دارد. برخلاف فولات، فولیک اسیدها در دستگاه

گوارش تبدیل به شکل فعال نمی‌شوند، بلکه این تبدیل علاوه بر کبد

در بافت‌های دیگر نیز انجام می‌شود.

فولات‌ها چه نقشی در بدن دارند

سنتز و بازسازی DNA

تقسیم سلولی

بلوغ گلبول‌های قرمز خون

کمک به شکل گرفتن «متیونین». متیونین یک اسید آمینه است که

برای ساخت پروتئین‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کمبود اسید فولیک در بسیاری از شرایط ممکن است رخ دهد، مانند:
عدم دریافت کافی از طریق تغذیه روزانه، عمل جراحی، بارداری،
مصرف الکل و مشکلات گوارشی که باعث کاهش جذب فولات‌ها
می‌شوند.

بیماران مبتلا به افسردگی، میزان اسید فولیک خون پایین‌تر از سایر
افراد است. از سوی دیگر، مصرف مکمل‌های اسید فولیک همراه با
داروهای ضد افسردگی به برطرف شدن علائم افسردگی کمک می‌کند.

سطح اسیدفولیک در خون برخی از افراد مبتلابه افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی‌های برگ سبز (به‌ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم‌چرب، سیبزمینی، نان گندم کامل، آب‌پرتقال و لوبیا از منابع اسیدفولیک هستند.

۵



References

Fact Sheet for Health Professionals – Folate". "

National Institutes of Health. Archived from the

.original on 2 April 2011

Welch AD (1983). "Folic acid: discovery and the

exciting first decade". Perspect. Biol. Med. 27 (1): 64–

75. doi:10.1353/pbm.1983.0006. PMID 6359053.

.S2CID 31993927

Folic Acid". Drugs.com. American Society of Health-"

System Pharmacists. 1 January 2010. Archived from

the original on 8 August 2017. Retrieved 1 September

.2016

Folic Acid". The PubChem Project. Archived from "

.the original on 7 April 2014

.Folic Acid". ChemSrc"

Folate". Micronutrient Information Center, Linus "

Pauling Institute, Oregon State University. 2014.

Retrieved 17 March 2018. Folate is a water-soluble B-

.vitamin, which is also known as vitamin B9 or folacin

Choi JH, Yates Z, Veysey M, Heo YR, Lucock M

(December 2014). "Contemporary issues surrounding

folic Acid fortification initiatives". Prev Nutr Food Sci.

19 (4): 247–60. doi:10.3746/pnf.2014.19.4.247. PMC

.4287316. PMID 25580388

West AA, Caudill MA, Bailey LB (2020). "Folate". In

BP Marriott, DF Birt, VA Stallings, AA Yates (eds.).

Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition.

London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier).

.pp. 273–88. ISBN 978-0-323-66162-1

Pommerville JC (2009). Alcamo's Fundamentals of

Microbiology: Body Systems. Jones & Bartlett

Publishers. p. 511. ISBN 9780763787127. Archived

from the original on 8 September 2017

روی و کنترل افسردگی

روی یک ماده مغذی ضروری است که بدن ما نمی‌تواند آن را تولید یا ذخیره کند. به همین دلیل، ما باید از آن را از طریق رژیم غذایی خود به طور دائم تامین کنیم. روی در بسیاری از فرآیندهای بدن ما نقش دارد، از جمله:

فرآیندهای ژنی

واکنش‌های آنزیمی

عملکرد ایمنی

سنتز پروتئین

سنتز DNA

التیام زخم

رشد و تکامل

بسیاری از غذاهای حیوانی و گیاهی به طور طبیعی سرشار از روی هستند و مصرف مقادیر کافی از روی را برای اکثر افراد آسان می‌کند. مواد غذایی با بیشترین مقدار روی شامل موارد زیر است:

صدف: صدف، خرچنگ، خرچنگ دریایی

گوشت: گوشت گاو، گوشت بره و گاو نر

طیور: بوقلمون و مرغ

ماهی: ساردین، ماهی آزاد

حبوبات: نخود، عدس، لوبیای سیاه، لوبیای قرمز

آجیل: دانه کدو تنبل، بادام هندی،

سطح پایین روی سرم، افسردگی را نسبت به درمان مقاوم می‌کند و همچنین منجر به بی‌اثر شدن درمان‌ها می‌شود. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی مؤثر است

سطح پایین روی سرم، افسردگی را نسبت به درمان مقاوم می‌کند و همچنین منجر به بی‌اثر شدن درمان‌ها می‌شود. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی مؤثر است. گوشت مرغ، ماهی، شیر و فرآورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

۶



Reference

.Standard Atomic Weights: Zinc". CIAAW. 2007"

Weast, Robert (1984). CRC, Handbook of Chemistry and Physics. Boca Raton, Florida: Chemical Rubber

.Company Publishing. pp. E110. ISBN 0-8493-0464-4

Thornton, C. P. (2007). Of brass and bronze in prehistoric Southwest Asia (PDF). Papers and Lectures Online. Archetype Publications. ISBN 978-1-904982-19-7. Archived (PDF) from the original on September .24, 2015

Greenwood & Earnshaw 1997, p. 1201

Craddock, Paul T. (1978). "The composition of copper alloys used by the Greek, Etruscan and Roman civilizations. The origins and early use of brass".

Journal of Archaeological Science. 5 (1): 1–16.

.doi:10.1016/0305-4403(78)90015-8

Royal Society Of Chemistry". Archived from the "

.original on July 11, 2017

India Was the First to Smelt Zinc by Distillation "

Process". Infinityfoundation.com. Archived from the

.original on May 16, 2016. Retrieved April 25, 2014

ویتامین ای و کنترل افسردگی

ویتامین E یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که برای بدن خواص بسیاری دارد. البته ویتامین‌های محلول در چربی در کنار خواصی که دارند، چنانچه بیش از حد مصرف شوند افراد را دچار مسمومیت کرده و عوارضی به دنبال دارند. با این حال باید با خواص ویتامین E و همچنین علائم ناشی از کمبود ویتامین و عوارض ویتامین E که به دنبال مصرف زیاد آبروز میکند

ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی‌اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. از آنجاییکه این ویتامین توسط گیاهان ساخته می‌شود، روغن‌های گیاهی بهترین منبع آن هستند.

ویتامین ای این ویتامین به علت اثرات آنتی‌اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی مؤثر باشد. از آنجایی که این ویتامین توسط گیاهان ساخته می‌شود، روغن‌های گیاهی بهترین منبع آن هستند. میزان ویتامین ای در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به‌ویژه بادام زیاد است.

۷



References

Traber MG, Bruno RS (2020). "Vitamin E". In BP Marriott, DF Birt, VA Stallings, AA Yates (eds.). Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition. London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier). .pp. 115–36. ISBN 978-0-323-66162-1

Vitamin E". Micronutrient Information Center, " Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. 1 October 2015. Retrieved 3 August .2019

Institute of Medicine (2000). "Vitamin E". Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: The National

Academies Press. pp. 186–283. doi:10.17226/9810.

.ISBN 978-0-309-06935-9. PMID 25077263

Vitamin E". Office of Dietary Supplements, U.S. "

National Institutes of Health. 12 July 2019. Retrieved

.3 August 2019

Péter S, Friedel A, Roos FF, Wyss A, Eggersdorfer M,

Hoffmann K, Weber P (December 2015). "A

Systematic Review of Global Alpha-Tocopherol Status

as Assessed by Nutritional Intake Levels and Blood

Serum Concentrations". International Journal for

Vitamin and Nutrition Research. 85 (5–6): 261–281.

.doi:10.1024/0300-9831/a000281. PMID 27414419

چای سبز و کنترل افسردگی

خواص چای سبز به قدری بیشمار است که در یک عبارت می توان آن را درمان تمام بیماری ها و راهی برای زیبایی و تناسب اندام معرفی کرد. چای سبز نوعی چای است که از جوانه ها و گلبرگ های تازه گیاه چای به دست می آید. در فرآیند تولید این چای اکسایش بسیار کم صورت می پذیرد.

علائم افسردگی در بین افرادی که چای سبز نوشیده اند به مراتب کمتر بوده است و در عوض در بین افرادی که چای سبز مصرف نکرده بودند این علائم همچنان بدون تغییر به قوت خود باقیمانده است. افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می کنند.

اما این اقدام می‌تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین موجب تحریک سیستم عصبی می‌شود و سرانجام تحریک بیش‌ازحد سیستم عصبی، میزان اضطراب فرد را بالا می‌برد و افسردگی شدت پیدا می‌کند

چای سبز: شیوع افسردگی در افرادی که به‌طور مرتب چای سبز مصرف می‌کنند کمتر است.

افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می‌کنند. اما این اقدام می‌تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین موجب تحریک سیستم عصبی می‌شود و سرانجام تحریک بیش‌ازحد سیستم عصبی، میزان اضطراب فرد را بالا می‌برد و افسردگی شدت پیدا می‌کند

۸



References

Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans". Current Pharmaceutical Design

(Literature Review). 19 (34): 6141–7.

doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352.

.PMID 23448443

Green tea". National Center for Complementary "

and Integrative Health, US National Institutes of

Health. September 2016. Retrieved 12 August 2018.

Green tea extracts haven't been shown to produce a meaningful weight loss in overweight or obese adults.

They also haven't been shown to help people

.maintain a weight loss

Dattner, Christine; Boussabba, Sophie (2003).

Emmanuelle Javelle (ed.). The Book of Green Tea.

.Universe Books. p. 13. ISBN 978-0-7893-0853-5

I.T. Johnson & G. Williamson, Phytochemical

functional foods, Cambridge, UK: Woodhead

Publishing, 2003, pp. 135-145

Committee on Diet, Nutrition, and Cancer, Assembly

of Life Sciences, National Research Council, Diet,

nutrition, and cancer, Washington: D.C National

Academies Press, 1982, p. 286

ویتامین ب6 و کنترل افسردگی

ویتامین B6 یکی از ویتامین‌های محلول در آب است که می‌توانید مکمل آن را اغلب در ویتامین B کمپلکس مصرف کنید. با این وجود می‌توان از مکمل‌های تکی ویا آمپول ویتامین ب 6 نیز استفاده کرد. پیش از اقدام به مصرف هر مکمل دارویی ویا به‌طور کلی برای آشنایی بیشتر با ویتامین‌های مهم که باید در رژیم غذایی خود داشته باشید

یکی از خواص ویتامین B6، تاثیر آن در بهبود عملکردهای مغزی و به‌خصوص حافظه است. همچنین همانطور که گفته شد، ویتامین B6 سبب کاهش میزان هموسیستئین در خون می‌شود که در نتیجه مانع از تاثیر منفی آن بر سلول‌های عصبی و نورون‌ها می‌گردد.

کاهش علائم افسردگی و بهبود چشمگیر خلق و خوی

نقش مهم ویتامین b6 به عنوان پیام رسان عصبی و تولید سروتونین

در مغز به شمار می‌رود. از جمله وظایفی که این هورمون‌ها در بدن

ایجاد می‌کنند موارد زیر هستند:

تنظیم احساسات و ثبات حالات روحی

پیشگیری و حتی درمان افسردگی

بالا بردن قدرت تمرکز

پیشگیری از آلزایمر در بزرگسالی

ویتامین ب۶ مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از
افسردگی مؤثر است. این ویتامین به‌طور گسترده در غذاها
وجود دارد. گوشت، غلات کامل به‌ویژه گندم، سبزی‌ها و
مغزها حاوی این ویتامین هستند.

۹



References

Facts about Vitamin B6 Fact Sheet for Health " Professionals". Office of Dietary Supplements at National Institutes of Health. 24 February 2020.

.Retrieved 5 February 2021

Vitamin B6". Micronutrient Information Center, " Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. May 2014. Archived from the original on .2018-03-14. Retrieved 7 March 2017

Da Silva VR, Gregory III JF (2020). "Vitamin B6". In BP Marriott, DF Birt, VA Stallings, AA Yates (eds.).

Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition.

London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier).

.pp. 225–38. ISBN 978-0-323-66162-1

Institute of Medicine (1998). "Vitamin B6". Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. Washington, DC: The National Academies Press. pp. 150–195. doi:10.17226/6015. ISBN 978-0-309-06554-2. LCCN 00028380. OCLC .475527045. PMID 23193625

