

## تغذية

ناتالي عقيضي غرّة  
دائرة الشؤون الصحية

الاكتئاب هو اضطراب في الصحة العقلية، يؤثر على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم. على الرغم من ان الاكتئاب يعالج عادة بالادوية ومن خلال الوصفات الطبية، قد يرغب بعض الأشخاص في تجربة طرق امنية اخرى، مثل التعديلات الغذائية او مكملات معينة لخفض اعراض الاكتئاب التي تصيبهم

## كيف تُخفف الإكتئاب عبر نظام غذائي صحي؟ الجا إلى الفيتامينات والمعادن والأعشاب

عادة، يتم علاج اضطرابات الاكتئاب بالادوية والعلاج النفسي. وقد تساعد تعديلات نمط الحياة ايضا على هذا الامر، بما في ذلك اجراء تغييرات في النظام الغذائي وتناول مكملات معينة. على سبيل المثال، تظهر الابحاث ان انواعا معينة من الفيتامينات والمعادن والأعشاب، قد تكون فعالة بشكل خاص في تخفيف اعراض الاكتئاب.

المكملات الغذائية التي قد تفيد الأشخاص المصابين بالاكتئاب، يمكن اختصارها في الفيتامينات التالية:

### اوميغا 3

وجد تحليل اجري في العام 2020 ان مكملات احماس الاوميغا 3 الدهنية، خفضت بشكل كبير من اعراض الاكتئاب لدى النساء الحوامل لاسيما بعد الولادة. وجاء في التحليل ان المكملات التي

المعروف بالضبط كيف تتم هذه العملية، اذ يعتقد ان الزعفران يمنع امتصاص السيروتونين ويقيه في الدماغ لفترة اطول. من جهة اخرى، وجدت الدراسات ان تناول الزعفران يقلل بشكل كبير من اعراض الاكتئاب لدى البالغين. اضافة الى ذلك، اكتشفت الدراسات التي اجريت في الاونة الاخيرة، ان مكملات الزعفران كانت فعالة في الحد من اعراض الاكتئاب، تماما مثل الادوية المضادة له.

### فيتامين D

عنصر غذائي مهم يلعب العديد من الادوار الاساسية في الجسم. لسوء الحظ، لا يمتلك الكثير من الأشخاص مستويات كافية من الفيتامين D بما في ذلك الذين اصيبوا بالاكتئاب.

تشير الابحاث الى ان الأشخاص المصابين بالاكتئاب هم اكثر عرضة لانخفاض او في



الفيتامين D. فالذين يعانون من مستويات اقل من الفيتامين D، ترتفع لديهم عادة نسبة الاصابة بالاكتئاب وتظهر اعراضه بشكل ملحوظ.

قد يحارب الفيتامين D الاكتئاب من خلال اليات عدة، بما في ذلك الحد من الالتهابات، وتنظيم المزاج، والحماية من الخلل الوظيفي العصبي. اضافة الى ذلك، وجدت دراسة اجريت عام 2020 على اشخاص مصابين بالاكتئاب ويعانون من نقص بالفيتامين D، ان تلقي حقنة واحدة من 300 الف وحدة من الفيتامين D جنبا الى جنب مع علاجهم المعتاد، ادى الى تقليص اعراض الاكتئاب وتحسين نوعية الحياة ومحاربة المرض.

مع ذلك، خلصت مراجعة عام 2020 لاكثر من 60 دراسة، الى انه على الرغم من ان هبوط مستويات الفيتامين D مرتبطة باعراض الاكتئاب وان المكملات الغذائية

الذهنية، لاسيما عند استخدامها جنبا الى جنب مع الادوية المضادة للاكتئاب. اقترحت دراسة اجريت عام 2020، ان تناول مكملات فيتامين B12 في عمر مبكر، قد يؤخر ظهور اعراض الاكتئاب ويحسن من تأثير الادوية المضادة له.

### الزنك

معدن مهم لصحة الدماغ وتنظيم الناقلات العصبية، كما انه يحتوي على خصائص مضادة للاكسدة والالتهابات. يرتبط نقص الزنك ارتباطا وثيقا بزيادة خطر الاصابة بالاكتئاب وبقوة اعراضه.

كما وجد تحليل واحد لـ 17 دراسة قائمة على الملاحظة، ان مستويات الزنك في الدم كانت اقل لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب مقارنة بمن لا يعانون من هذه الحالة. كذلك ربطت الدراسة ايضا النقص الاكبر في الزنك باعراض الاكتئاب.

من جهة اخرى، وجدت احدي الدراسات انه عندما تناول المشاركون مكملات الزنك جنبا الى جنب مع الادوية المضادة للاكتئاب، عانوا بشكل ملحوظ من اعراض اكتئاب اقل.

### الماغنيزيوم

معدن مهم قد يفيد المصابين بالاكتئاب. يعد نقص الماغنيزيوم شائعا بين الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وتظهر الابحاث ان تناوله قد يقلل من اعراضه.

وجدت دراسة عشوائية اجريت على 126 شخصا يعانون من الاكتئاب، ان تناول 248 ملغراما من الماغنيزيوم يوميا لمدة 6 اسابيع متتالية، ادى الى انخفاض كبير في اعراض الاكتئاب لديهم، ومنحهم شعورا مختلفا. في حين اكدت الدراسات التي اجريت على المكملات قدرة هذه الاخيرة على تقليل اعراض الاكتئاب، واعتبرت انها قد تكون مناسبة جدا لبعض الأشخاص المصابين به. على الرغم من ذلك، من الضروري مناقشة اي مكمل غذائي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وذلك للتأكد من انه آمن لك ويتناسب مع حاجاتك.

قد تساعد في محاربتها، الا ان ثمة حاجة الى مزيد من الادلة قبل التوصية بفيتامين D كعلاج شامل للاكتئاب.

### فيتامين B

يلعب ادوارا مهمة في الوظيفة العصبية وتنظيم الحالة المزاجية. يعتبر فيتامين B بما في ذلك حمض الفوليك وB9 وB12 وB6، ضرورية لانتاج الناقلات العصبية وتنظيمها، مثل السيروتونين وحمض غاما امينوبوتريك (GABA) والدوبامين. اظهرت الابحاث ان النقص في فيتامين B12 وحمض الفوليك قد يزيد من خطر الاصابة بالاكتئاب، ومن الممكن ان يساعد تناول هذه العناصر الغذائية في تقليل اعراض الاكتئاب.

وقد ثبت ايضا ان المكملات التي تحتوي على فيتامين B12 تقلل من اعراض الاكتئاب لدى الأشخاص المصابين بالاضطرابات