الطعام يسبّب الاكتئاب أحياناً...

◄يعتقد الناس في الغالب أنّ حالة الاكتئاب تنتاب الإنسان بسبب الظروف الصعبة فقط، لكن دراسة علمية حديثة، أظهرت أنّ العادات الغذائية تؤثر بدورها على نفسية الإنسان.

وكشفت دراسة من جامعة «إيوها» في كوريا الجنوبية، وجود علاقة وثيقة بين الطعام والاكتئاب، وجرى التوصل إلى هذه النتيجة بعد رصد ما يأكله نحو 1928 شخصاً ممّن يعانون درجات متقدّمة من الاكتئاب.

وبحسب موقع «شوسن إلبو»، فإنّ العينة التي شملتها الدراسة ضمت أشخاصاً في مرحلة العشرينيات والثلاثينيات من العمر.

وذكر المصدر أنّ الأشخاص الذين لم يتناولون وجبة الفطور، كانوا أكثر عرضة للاكتئاب، خلال الأسبوعين اللذين سبقا الدراسة، بنسبة 41.6 في المئة.

وأشارت الدراسة إلى أنّ هؤلاء الأشخاص المكتئبين، حصلوا على كمية أقل من الألياف، كما لوحظ لديهم نقص في بعض الفيتامينات وأكل الخضراوات.

وفي المنحى نفسه، وجدت الدراسة أنّ أغلب الأشخاص المكتئبين يشربون الكحول مرتين في الأسبوع على الأقل.

وأوضحت الأستاذة والباحثة، باك يون جونغ، وهي الأكاديمية المشرفة على الدراسة، أنّ تناول كمية أقل من الخضراوات يزيد العرضة للاكتئاب.

وأشارت إلى النظام الغذائي من بين معايير تشخيص الاكتئاب، ونصحت الناس بأن يتبعوا نظاماً غذائياً متوازناً حتى يتفادوا المشكلة النفسية الذي يعانيه 300 مليون شخص في العالم.►