

کاهش خطر ابتلا به افسردگی با مصرف قارچ؟؟!!

خواص ضدافسردگی قارچ!!!



قارچ‌ها به دلیل مزایای زیادی که برای سلامتی دارند، خبرساز شده‌اند. نتایج تحقیقات جدید بر روی [خواص قارچ‌ها](#) به رهبری دانشکده پزشکی هرشی پنسیلوانیا، نشان می‌دهد که این غذای فوق‌العاده، نه تنها خطر ابتلا به سرطان و مرگ زودرس را کاهش می‌دهند بلکه ممکن است با خواص ضدافسردگی خود برای سلامت روان افراد نیز مفید باشند.

به نقل از مدیکال اکسپرس، محققان داده‌های مربوط به رژیم غذایی و سلامت روانی بیش از ۲۴ هزار بزرگسال آمریکایی را در بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۶ جمع‌آوری کردند و دریافتند، افرادی که قارچ مصرف کرده‌اند شانس کمتری برای ابتلا به افسردگی دارند.

محققان اظهار کردند: قارچ حاوی ارگوتیونین (آنتی اکسیدان) است که می تواند از بدن در برابر آسیب سلولی و بافتی محافظت کند.

نتایج بررسی ها نشان داده است که آنتی اکسیدان ها از چندین بیماری روانی مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و افسردگی جلوگیری می کند.

جیبریل با، محقق ارشد این بررسی افزود: قارچ ها منبع فوق العاده اسید آمینه ارگوتیونین هستند (یک ضدالتهاب که توسط انسان قابل سنتز نیست) و مقادیر بالای این ماده ممکن است خطر استرس اکسیداتیو را کاهش دهد که با کاهش علائم افسردگی نیز همراه خواهد بود.

قارچ خوراکی دکمه ای، متداول ترین نوع قارچ در ایالات متحده و حاوی پتاسیم است که اضطراب را کاهش می دهد. علاوه بر این، برخی از گونه های دیگر قارچ های خوراکی به ویژه *Hericium erinaceus* (قارچ یال شیر) می تواند بر پیشگیری از اختلالات عصبی از جمله افسردگی تاثیر بگذارد.

نتایج این بررسی بر روی فواید قارچ ها نشان داد که مصرف زیاد قارچ با مزایای بیشتر همراه نیست.

محققان این بررسی به دنبال این موضوع هستند که آیا با جایگزینی یک وعده گوشت قرمز با یک وعده قارچ روزانه می توان خطر افسردگی را کاهش داد.

این تیم تجزیه و تحلیل ثانویه انجام داد تا ببیند آیا می توان با جایگزینی یک وعده گوشت قرمز یا فرآوری شده با یک وعده قارچ در روز، خطر افسردگی را کاهش داد و نتایج بیان کرد که این جایگزینی با کاهش احتمال افسردگی مرتبط نیست.

پیش از این، تحقیقات اندکی برای بررسی خواص ضدافسردگی قارچ ها انجام شده است و این مطالعه می تواند اهمیت مصرف قارچ به عنوان ابزاری برای کاهش اضطراب و افسردگی و پیشگیری از بیماری ها را برجسته کند.