

Τροφές - φάρμακα για ψυχικές και νευρολογικές παθήσεις!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αγχώδεις διαταραχές-μεσογειακή δίαιτα και κόκκινο κρέας

Μια δίαιτα πλούσια σε **φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως** καθώς και υψηλής ποιότητας **κρέατα και ψάρια**, ελαττώνει τον κίνδυνο για εμφάνιση **κατάθλιψης** και άλλων **αγχωδών διαταραχών** μέχρι και **30%**

-σε αντίθεση με μια «δυτικού τύπου διατροφή» που είναι πλούσια σε επεξεργασμένα τρόφιμα και κορεσμένα λίπη.

Ωστόσο, έρευνες απέδειξαν πως ακόμη και το **μη επεξεργασμένο κόκκινο κρέας** είναι ευεργετικό σε ότι αφορά στις καταθλιπτικές και αγχώδεις διαταραχές εν αντιθέσει με πολλές μελέτες στις οποίες πέφτει συχνά στην κατηγορία των «ανθυγιεινών» τροφίμων.

Αλκοόλ: πάντα με μέτρο, κάνει καλό

Χαμηλή έως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχει σχετιστεί με πολλά οφέλη για τον άνθρωπο. Μεταξύ άλλων, βελτιώνει τα επίπεδα της **χοληστερόλης** κι έχει

ευεργετικά αποτελέσματα για τα **αιμοπετάλια** και την έκκριση **ινσουλίνης** στον οργανισμό.

Επιπλέον, η συνετή χρήση αλκοόλ προστατεύει από το **Αλτσχάιμερ** και τις **αγγειακές εγκεφαλικές νόσους**, με το **κρασί** να υπερτερεί χάρη στις **αντιοξειδωτικές** του ιδιότητες.

Εντούτοις, η υπερκατανάλωση αλκοόλ σε μακροχρόνια βάση πέρα από την **εξάρτηση** που προκαλεί, θέτει σε κίνδυνο τη **λειτουργία της μνήμης** και προκαλεί **νευροεκφυλιστικές** νόσους.

Ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (**FDA**) ορίζει ως «μέτρια κατανάλωση αλκοόλ», **μέχρι 1 ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και έως 2 ποτά την ημέρα για τους άνδρες.**

Ο καφές μας γλιτώνει από τα εγκεφαλικά



Το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο διεγερτικό στον κόσμο θα μπορούσε να κάνει περισσότερα από ό, τι μόνο να μας «ξυπνά».

Διαπιστώθηκε λοιπόν, πως **η κατανάλωση 1-6 φλιτζανιών καφέ την ημέρα μειώνουν τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο κατά 17%.**

Μία άλλη μελέτη ανέφερε ότι **οι γυναίκες που πίνουν 2-3 φλιτζάνια καφέ την ημέρα έχουν 15% μειωμένο κίνδυνο να εμφανίσουν κατάθλιψη**, σε σύγκριση με εκείνες που πίνουν λιγότερο από 1 φλιτζάνι την εβδομάδα

Σοκολάτα για την καρδιά

Η κατανάλωση **6 γρ σοκολάτας καθημερινά** –όσο πιο σκούρα τόσο το καλύτερο – συσχετίστηκε με **39% λιγότερο κίνδυνο για έμφραγμα του μυοκαρδίου** και **εγκεφαλικό** επεισόδιο σε ενήλικες, και **20% μειωμένο κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο σε γυναίκες** που καταναλώνουν τακτικά σοκολάτα.

Τι να μην τρώμε



Τα **κορεσμένα λίπη** και οι **επεξεργασμένοι υδατάνθρακες** έχουν πολύ επιζήμιες επιπτώσεις στο **αυτοανοσοποιητικό σύστημα**, στο **οξειδωτικό στρες** και στις **νευροτροφίνες**, τους παράγοντες δηλαδή που παίζουν ρόλο στην **κατάθλιψη**.

Μια διατροφή πλούσια σε **λιπαρά** όπως είναι τα **γαλακτοκομικά**, τα **τηγανητά**, καθώς και τα **ζαχαρούχα τρόφιμα** – έστω και εξευγενισμένα, **αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο** για την κατάθλιψη.

Το ίδιο επιζήμια είναι μακροπρόθεσμα η κατανάλωση **πίτσας** και **χάμπουργκερ**, ενώ οι γυναίκες ιδιαίτερα που τρέφονται κυρίως με **επεξεργασμένα τρόφιμα**, κινδυνεύουν περισσότερο από **κατάθλιψη** και **δυσθυμία**.

Πρόσφατη έρευνα, έδειξε για πρώτη φορά ότι η **ποιότητα της διατροφής των εφήβων** συνδέεται άμεσα με την **ψυχική τους υγεία** στην **πάροδο του χρόνου**.

Η υπερβολική πρόσληψη **αλατιού** όπως είναι γνωστό, **αυξάνει την πίεση του αίματος**, τον κίνδυνο **εγκεφαλικού** επεισοδίου, και οδηγεί μακροπρόθεσμα σε **μειωμένη γνωστική λειτουργία**.

Πηγή: doctorschannel.gr