



بیمارستان روانپزشکی بهارن

تغذیه در بیماران اعصاب و روان



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	تغذیه در بیماران اعصاب و روان
تهیه کننده	کارشناس تغذیه بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲
سال بازنگری	۱۴۰۵
ناظر کیفی	دکتر منصور شکیب
منابع	کتاب اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس

چگونه مواد مغذی بر سلامت روان تاثیر می گذارند؟

مواد غذایی می توانند تکامل طبیعی مغز و سیستم عصبی مغزی را تقویت و یا مهار نمایند.

مواد غذایی در وضعیت خلقی و احساس تندرستی دخیل هستند.

مواد غذایی ممکن است به سلول های مرتبط با افکار، عواطف و احساسات وارد شده و یا آن ها خارج گردد.

یکی از مهم ترین نقش های تغذیه در سلامت روان، حفظ ساختار و عملکرد سلول های عصبی و مراکز مغزی هماهنگ کننده ارتباط داخل بدن با محیط اطراف است.

تنظیم گلوکز خون

نوسانات گلوکز خون می تواند باعث تغییرات چشمگیر خلق گردد که این تغییرات نیز به طور چشمگیری شرایط روانی و اختلالات رفتاری مرتبط را تشدید می نمایند.

کاهش مصرف قند می تواند به طور قابل توجهی این نوسانات گلوکز خون را کاهش دهد.



مصرف بالاتر پروتئین و همچنین چربی های سالم می تواند در تثبیت سطوح قند خون دخیل باید که غالباً نیز با توازن یافتن این درشت مغذی ها اصلاح چشمگیر وضعیت بالینی و عاطفی به وجود می آید.

اسیدهای چرب امگا ۳

این نوع از چربی ها از نوع چربی های مفید و ضروری برای بدن انسان می باشد که نقش مهمی در ساختار مغز و سیستم عصبی دارد.

منابع امگا ۳: ماهی و غذاهای دریایی، گردو، بذر کتان، تخمه آفتابگردان، سویا، لوبیا قرمز



برای افرادی که قادر به دریافت مقادیر مطلوب چربی های امگا ۳ از رژیم غذایی خود نیستند مکمل های امگا ۳ می توانند موثر واقع شوند.

ویتامین ها

ویتامین ها برای تولید انرژی و همچنین بسیاری از واکنش ها حیاتی هستند به طوری که کمبود آن ها می تواند باعث بروز مشکلات شناختی و خلقی جدی گردد.

ویتامین دی

ویتامین دی در عملکرد صدها ژن در بدن انسان نقش دارد و به عنوان ماده غذایی مهمی برای سلامت مغز و همچنین استخوان ها و اسکلت بدن مورد تایید قرار گرفته است.



روی

کمبود روی می‌تواند منجر به آلزایمر و افسردگی شود. در سالمندان افزایش دریافت روی ۳۰ تا ۵۰ درصد از بروز افسردگی پیشگیری می‌کند.

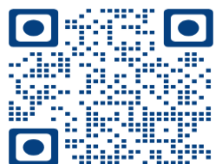
منابع روی: گوشت قرمز و گوشت مرغ، لوبیاهای، مغزها، غذاهای دریایی، لبنیات



فیتوکمیکال‌ها

فیتوکمیکال‌ها گروهی از آنتی اکسیدان‌ها هستند که در حمایت و حفظ متابولیسم و ساختار سلول‌های مغزی از طریق مکانیسم‌های پیچیده‌ای تاثیر گذارند.

منابع فیتوکمیکال‌ها: پیاز، سیر، زنجبیل، زردچوبه، سیب، پرتقال، انگور، چای



baharanhospital@zaums.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۵۱۳۷۷۸

منابع ویتامین ب: عمدتاً در منابع حیوانی نظیر گوشت

مرغ، جگر گوساله، تخم مرغ، لبنیات



آهن

کمبود آهن منجر به اختلال در عملکرد مغز و سلول‌های عصبی و در نتیجه آن نقص در حافظه، یادگیری، افسردگی، خستگی و غیره خواهد شد.

منابع آهن: جگر، گوشت قرمز، زرده تخم مرغ



سلنیوم

سلنیوم یک آنتی اکسیدان و فعال کننده هورمون‌های تیروئیدی و همچنین بهبود دهنده فعالیت سلول‌های ایمنی بدن انسان می‌باشد. دریافت کم سلنیوم رژیم‌های احتمال ابتلا به افسردگی را ۳ برابر می‌کند.

منابع سلنیوم: غذاهای دریایی، گوشت گاو، لبنیات، میوه، سبزیجات



بهترین منبع دریافت ویتامین دی نور خورشید می‌باشد. تماس سطح زیادی از پوست با نور خورشید برای حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز و بدون استفاده از ضد افتاب برای تامین ویتامین دی بدن موثر خواهد بود.

ویتامین‌های گروه ب

منابع ویتامین ب ۱: جگر و سبوس غلات



منبع ویتامین ب ۲: تخم مرغ، جگر، گوشت، شیر و لبنیات



منابع ویتامین ب ۳: مغزها، حبوبات، غلات، گوشت گوساله



منابع ویتامین ب ۹: جگر گاو، اسفناج پخته، نخود، برنج

