

عنوان مقاله:

پژوهشی بر رابطه رفتار تغذیه ای و افسردگی با تاکید بر نقش تغذیه در فرایند تولید سروتونین (یک مطالعه مروری)

محل انتشار:

اولین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

مطهره گلبرگ خنچاه - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

مهناز خسروجاوید - گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

سیدموسی کافی ماسوله - گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

ابراهیم میرزاجانی - مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران - گروه بیوشیمی و بیوفیزیک، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران

مرجان مهدوی روش - گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران - مرکز تحقیقات قلب و عروق، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، پژوهشی بر رابطه رفتار تغذیه ای و افسردگی با تاکید بر نقش تغذیه در فرایند تولید سروتونین است. مجموعه اعمال برنامه ریزی شده یا از روی عادت افراد و یا گروه های اجتماعی برای تهیه، آماده سازی و مصرف مواد غذایی را رفتار تغذیه ای می گویند. تغذیه علاوه بر سلامت جسمی با سلامت روانی افراد نیز ارتباط دارد. از اینرو «تحقیقات روانپزشکی تغذیه ای» رشته علمی جدیدی است که به سرعت در حال پیشرفت است و هدف آن بررسی جامع رابطه بین تغذیه و بیماری های روانی مانند افسردگی است. رابطه بین تغذیه و افسردگی پیچیده است و احتمالاً این ارتباط، دو طرفه است؛ از یک طرف ممکن است برنامه غذایی فرد یک عامل خطر برای شروع و ادامه افسردگی باشد و از طرف دیگر ممکن است افسردگی، منجر به تغییر در سبک زندگی از جمله عادت های غذایی ضعیف شود. به همین دلیل، پژوهش هایی که برنامه های غذایی خاصی را برای درمان افسردگی در نظر می گیرند رو به افزایش اند. نقش واسطه مواد غذایی در فرایند ساخت سروتونین، یکی دیگر از علل مطرح شدن فرضیه ارتباط تغذیه و افسردگی است. سروتونین از اسید آمینه تریپتوفان ساخته می شود و عامل تعیین کننده در سرعت تجزیه و ترکیب آن مقدار تریپتوفان موجود در بدن است. بدن انسان قادر به ساخت تریپتوفان نیست و باید آن را از مواد غذایی دریافت کند؛ باین وجود، نتایج پژوهش ها در زمینه ی نقش برنامه ی غذایی در افزایش سروتونین متناقض است. تریپتوفان برای تبدیل به سروتونین، به عوامل میانجی نیازمند است. برخی از ویتامین های محلول در آب، کنشگر میانجی در فرایند تجزیه و ترکیب تریپتوفان به سروتونین هستند.

کلمات کلیدی:

رابطه، رفتار تغذیه ای، افسردگی، تغذیه، فرایند تولید سروتونین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1151613>



