

مصرف قارچ افسردگی را کاهش می دهد



به گزارش هاگ به نقل از شفقتا زندگی، **مدیکال نیوز** که در زمینه انتشار اخبار حوزه پزشکی و سلامت فعالیت دارد، در گزارشی کوتاه به این موضوع اشاره کرده که به نظر می رسد خوردن قارچ می تواند خطر افسردگی را تا حد قابل ملاحظه ای کاهش دهد.

این گزارش با اشاره به این که «طبق یافته های یک مطالعه جدید بین **مصرف روزانه قارچ** و کاهش احتمال ابتلا به افسردگی نوعی رابطه مستقیم وجود دارد»؛ دلیل این پیوستگی را وجود چندین ماده با خواص ضد افسردگی در قارچ ها عنوان کرده که باعث شده این گیاهان مفید علاوه بر این که خطر ابتلا به سرطان و مرگ زودرس را کاهش می دهند، در زمینه کاهش زمین های بیماری های روانی نیز مفید باشند.

خواص و فواید قارچ

مدیکال نیوز ضمن اشاره به اینکه «مطالعه جدید محققان کالج پزشکی ایالت پن در زمینه فواید بالقوه خوردن قارچ زمینه مطالعات بیشتر در رابطه با ارتباط مصرف این ماده غذایی با کاهش خطر افسردگی را فراهم می کند»؛ به مطالعات گذشته محققان این دانشگاه درباره فواید قارچ اشاره کرده است. که یافته هایی چون ارتباط مستقیم بین مصرف قارچ و کاهش خطر ابتلا به سرطان، و بعد از آن هم ارتباط مستقیم بین خوردن قارچ و کمتر شدن احتمال ابتلا به مرگ زودرس را شامل می شد. به گفته مدیکال نیوز سومین مطالعه این دانشمندان درباره ارتباط مصرف قارچ با کاهش افسردگی است که یافته های مرتبط با آن به تازگی منتشر شده است. در این مطالعه محققان متوجه شده اند که افرادی که به طور مداوم و مستمر مقادیر متوسطی قارچ مصرف می کنند، کمتر از بقیه مردم دچار افسردگی می شوند.

نویسنده گزارش در سطور بعدی ضمن اشاره به این که تاکنون تحقیقات زیادی درباره خواص ضد افسردگی قارچ صورت نگرفته و مطالعات قبلی در این زمینه همه آزمایش های بالینی کوچکی با حضور کمتر از ۱۰۰ شرکت کننده بوده اند- از یکی از محققان و

نویسندگان این تحقیق به نام دکتر جاشوا مسکات نقل قول می‌کند- که «این پروژه مطالعاتی ثابت می‌کند که قارچ بسیار ارزشمندتر از آن چیزی است که تاکنون گمان می‌بردیم.»

به گفته دکتر جاشوا مسکات، اپیدمیولوژیست شاغل در موسسه سرطان ایالت پن «این مطالعه فهرست فواید احتمالی خوردن قارچ را طولانی تر می‌کند- و به ما نیز این فرصت و امکان را می‌دهد که این موضوع را در یک مطالعه بزرگتر در سطح ملی بررسی کنیم.»

دکتر دیوید کریپاز کی از بنیاد سلامت روان نیز با این‌که حضور و فعالیتی در این مطالعه نداشته اما در گفتگو با مدیکال نیوز به بررسی و ارزیابی نشسته است.

او می‌گوید که «تحقیقات در این زمینه یک تاریخ و سابقه طولانی دارد و به این دلیل هم داده های جذاب و مهمی برای یک سری تحقیقات جالب در این زمینه وجود دارد. به همین نسبت هم تحقیقی که درباره نقش مصرف قارچ در کاهش افسردگی انجام گرفته، کیفیت بالایی دارد و به نتیجه گیری های سنجیده و معقولی نیز منتهی شده است. اما کتمان نمی‌توان کرد که حوزه غذا و سلامت روان با هر متر و معیاری یک حوزه دشوار است. و هنوز گام های زیادی در این حوزه باید برداشته شود.»

درباره تحقیقی که درباره ارتباط خوردن قارچ و کاهش افسردگی انجام گرفته؛ باید به این موضوع اشاره کرد که در این مطالعه، محققان از داده‌های مربوط به رژیم غذایی و سلامت روانی بیش از ۲۴۰۰۰ نفر از بزرگسالان آمریکایی در فاصله سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۶ استفاده کرده و به این نتیجه دست یافته اند که افرادی که قارچ می‌خورند احتمال کمتری برای افسردگی دارند. این امر به دلیل نوعی آنتی اکسیدان در قارچ است که با محافظت در برابر آسیب‌های سلولی و بافتی بدن، هم‌زمان از چندین بیماری روانی مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و افسردگی جلوگیری می‌کنند.