

# โรคซึมเศร้า ควรกิน-ควรเลี่ยงอาหารอะไร

## ไม่อยากซ้ำเติมอาการของโรคต้องรู้ !

ป่วยโรคซึมเศร้าไม่ควรกินอะไรบ้าง ที่อาจทำให้อาการซึมเศร้าแย่ลง หรือไปขัดขวางการดูดซึมของยาจิตเวชที่เรากินเข้าไป เลี่ยงไว้เป็นดี



ตามใจปาก ลำบากกาย ถ้าใครเคยได้ยินสำนวนนี้อยู่บ้างคงพอรู้ว่าการที่เรากินอาหารแบบตามใจตัวเองอาจไม่ได้ให้ความสุข ความฟินเสมอไป เพราะอาหารที่เรากินเข้าไปอย่างไม่ยั้งคิดอาจส่งผลกระทบต่อมาให้ตัวเราได้ เช่น กินมากเกินไปก็อ้วนได้ง่าย หรือคนที่ป่วยโรคซึมเศร้า ถ้ากินอาหารบางชนิดอาจทำให้อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่คงที่ ซึ่งสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ควรเลี่ยงอาหารประเภทใดบ้าง และควรกินอาหารประเภทไหน เราลองมาดู

## อาหารที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าควรเลี่ยง

### 1. อาหารที่มีน้ำตาลสูง



อย่างของหวาน น้ำหวาน เบเกอรี่ อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ ส่งผลให้อารมณ์แกว่ง ๆ ไปด้วย นอกจากนี้การกินน้ำตาลมากเกินไปยังจะทำให้มีอาการง่วงซึมได้ง่ายด้วยนะคะ

### 2. ชา-กาแฟ



เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูงอย่างชาและกาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง จะส่งผลให้นอนหลับยาก กระสับกระส่าย ยิ่งหากดื่มกาแฟหรือชาเกินกว่า 2 แก้วต่อวัน ปริมาณคาเฟอีนในร่างกายก็จะยิ่งสูง อาจทำให้ใจสั่น วิดกกังวล หรือเครียดมากขึ้นได้

### 3. น้ำอัดลม



น้ำอัดลมก็มีคาเฟอีนผสมอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน แถมยังเป็นเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง และหากใครเลือกที่จะดื่มน้ำอัดลมเดาเดต งานวิจัยจากสถาบันการศึกษาด้านประสาทวิทยาของอเมริกา ซึ่งสำรวจประชากรกว่า 250,000 คน ได้พบว่า กลุ่มผู้บริโภคเครื่องดื่มที่มีสารให้ความหวานแทนน้ำตาล 4 กระป๋องหรือ 4 แก้วต่อวัน มีความเสี่ยงโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 3 เท่าจากคนปกติเลยทีเดียว ดังนั้นจะน้ำอัดลมธรรมดา หรือน้ำอัดลมสูตรไม่มีน้ำตาล ก็ควรเลี่ยงด้วยกันทั้งนั้น

### 4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดระบบประสาทและสมอง ดังนั้นไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ป่วยโรคซึมเศร้าก็ไม่ควรไปยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มประเภทนี้อยู่ดีนะคะ ที่สำคัญการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้สติสัมปชัญญะลดน้อยลง เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และอาจชักนำให้เกิดความรู้สึกอยากทำร้ายตัวเองได้ง่ายขึ้นด้วย

5. ไส้กรอก ถั่วปากอ้า



อาหารจำพวกยีสต์หมัก เช่น เบียร์หมัก ไวน์ ไส้กรอก ถั่วปากอ้า เป็นอาหารที่มีสารไตรามีนสูง ซึ่งสารไตรามีนอาจทำปฏิกิริยากับยารักษาโรคซึมเศร้าบางชนิด เช่น เซเลจิสีน ส่งผลให้อาจมีอาการปวดหัวอย่างรุนแรง หรือมีความดันโลหิตสูงได้

6. น้ำผลไม้บางชนิด



หากกินยาคลายเครียดอยู่ ก็ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้บางชนิด เช่น น้ำผลไม้ตระกูลส้ม น้ำเสาวรส น้ำเกรปฟรุต เพราะมีงานวิจัยพบว่า การดื่มน้ำผลไม้บางชนิดมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยา โดยอาจไปยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ในการเปลี่ยนแปลงตัวยาในร่างกาย และอาจทำให้ระดับยาในเลือดสูงขึ้นจนเสี่ยงอันตรายได้ ดังนั้นหากเป็นช่วงเวลาที่ใกล้กับเวลากินยารักษาโรคซึมเศร้า ก็ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้ไว้ก่อนเพื่อความปลอดภัย

## 7. โสม



แม้โสมจะเป็นสมุนไพรที่ดีต่อร่างกาย แต่หากกินยาต้านเศร้าอยู่ โสมอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงจากยาได้มากกว่าปกติ ซึ่งไม่เป็นผลดีแน่ ๆ ฉะนั้นหากกินยารักษาโรคซึมเศร้า ก็หลีกเลี่ยงการกินโสมทุกชนิดจะดีกว่า

อาหารบางชนิดอาจไม่ได้ส่งผลกระทบต่ออาการของโรคซึมเศร้าโดยตรง แต่อาจรบกวนการทำงานของยาที่เรากินเข้าไปเพื่อรักษาโรคซึมเศร้า ดังนั้นหลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณการกินอาหารข้างต้นไว้จะดีกว่า โดยเฉพาะในช่วงใกล้ ๆ เวลากินยานะคะ

### อาหารที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าควรกิน

ได้รู้ว่าอาหารชนิดไหนควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากันไปแล้ว คราวนี้มาดูกันว่าอาหารคลายเครียดมีอะไรที่ควรกินบ้าง ถ้าอยากบำรุงร่างกาย บำรุงอารมณ์ให้แฮปปี้ อาหารเหล่านี้ช่วยได้

#### 1. ปลา



ในเนื้อปลาบางชนิดอย่างปลาแซลมอน ปลาแฮร์ริ่ง ปลาซาร์ดีน และปลาทูน่า มีกรดไขมันที่ดีต่อสุขภาพอย่างกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ นอกจากนี้กรดไขมันโอเมก้า 3 ยังช่วยสร้างเสริมสมองในส่วนที่ประมวลความรู้สึกมีความสุขและความพึงพอใจต่าง ๆ อีกด้วย

## 2. ไข่



ไข่มีกรดอะมิโนที่สำคัญอยู่มากมาย โดยเฉพาะทริปโตเฟน (Tryptophan) และไทโรซีน (Tyrosine) ซึ่งกรดอะมิโนเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ทริปโตเฟนยังเป็นสารที่เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปช่วยสร้างสารเซโรโทนิน ช่วยทำให้อารมณ์ดี และยังเปลี่ยนเป็นสารเมลาโทนินที่ช่วยในการนอนหลับอีกด้วย

## 3.กล้วย



เมื่อเรารู้สึกเครียดหรืออยู่ในโหมดซีมเศร้าขึ้นมา ความดันเลือดจะพุ่งขึ้นสูงกว่าปกติ ซึ่งกระบวนการก่อความรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลตรงนี้ โฟแทสเซียมที่มีอยู่ในกล้วยจะช่วยบรรเทาให้ความดันเลือดกลับเข้าสู่ภาวะสงบได้ ในทางโภชนาการจึงนับว่ากล้วยเป็นยาระงับประสาทแบบธรรมชาติอีกทางหนึ่งนั่นเอง

#### 4. ธัญพืช



ธัญพืชอย่างถั่วเขียว ลูกเดือย ข้าวกล้อง ข้าวโพด ถั่วเมล็ดแห้ง งา เม็ดมะม่วงหิมพานต์ จมูกข้าวสาลี มีวิตามินบี 3 วิตามินบี 6 แมกนีเซียม และสังกะสีสูง ซึ่งคุณสมบัติของวิตามินดังกล่าวมีส่วนช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและระบบประสาท อีกทั้งยังเป็นกรดอะมิโนจำเป็นในการสร้างสารเซโรโทนิน ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย จัดเป็นอาหารคลายเครียด คลายความหดหู่ และลดอาการวิตกกังวลได้

#### 5. เห็ด



เห็ดแทบทุกชนิดมีธาตุเซเลเนียมสูง ซึ่งนักวิจัยก็บอกว่าธาตุชนิดนี้เป็นธาตุอาหารที่ช่วยกระตุ้นฮอร์โมนแห่งความสุขได้ พร้อมกันนั้นก็ลดอารมณ์ขุ่นมัวทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกกดดัน ความกลัว หรือความกังวล อีกทั้งในเห็ดยังเป็นแหล่งวิตามินดีจากธรรมชาติ ซึ่งผ่านการศึกษามาแล้วว่าช่วยกระตุ้นฮอร์โมนความสุขให้มนุษย์ได้ง่าย ๆ ด้วยนะ

**โรคซึมเศร้าเราเอาชนะมันได้ แค่ดูแลใจและร่างกายให้ดี ยิ่งไงเราก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งกายและใจเลยนะคะ**