

پتاسیم؛ ماده معدنی ساده با نقشی مهم در سلامت روان

مقدمه:

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی عصر ماست؛ اختلالی که می‌تواند کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد و به یک چالش بزرگ جهانی برای سلامت عمومی تبدیل شود. بر اساس آمار، میلیون‌ها نفر در سراسر جهان هر ساله با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند. در این میان، نقش تغذیه و رژیم غذایی در پیشگیری و مدیریت افسردگی، بیش از پیش مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است.

مطالعه‌ای تازه از کره و آمریکا:

در تاریخ ۹ اوت ۲۰۲۵، مجله علمی Nutrients نتایج پژوهشی گسترده را منتشر کرد که بر پایه داده‌های دو طرح ملی معتبر در کره جنوبی و ایالات متحده انجام شده بود. این مطالعه، بیش از ۲۲ هزار بزرگسال را شامل می‌شد و هدف آن بررسی ارتباط بین مصرف مواد معدنی و احتمال بروز افسردگی بود.

شرکت‌کنندگان رژیم غذایی روزانه خود را در قالب یادآوری ۲۴ ساعته ثبت کردند و پرسشنامه استاندارد افسردگی (PHQ-9) را تکمیل نمودند. سپس پژوهشگران میزان دریافت هفت ماده معدنی اصلی - شامل پتاسیم، سدیم، فسفر، منیزیم، کلسیم، آهن و روی - را با وضعیت روانی افراد مقایسه کردند.

یافته‌های کلیدی:

در کره جنوبی: مصرف بیشتر پتاسیم، سدیم و فسفر با کاهش احتمال افسردگی همراه بود. در ایالات متحده: مصرف بالاتر پتاسیم، آهن و روی نقش محافظتی مشابهی داشت. در هر دو کشور، پتاسیم تنها ماده معدنی بود که به طور پایدار و معنادار با کاهش خطر افسردگی ارتباط نشان داد. نرخ افسردگی در میان بزرگسالان کره‌ای ۴.۱ درصد و در آمریکایی‌ها ۶.۲ درصد گزارش شد.

چرا یتاسیم مهم است؟

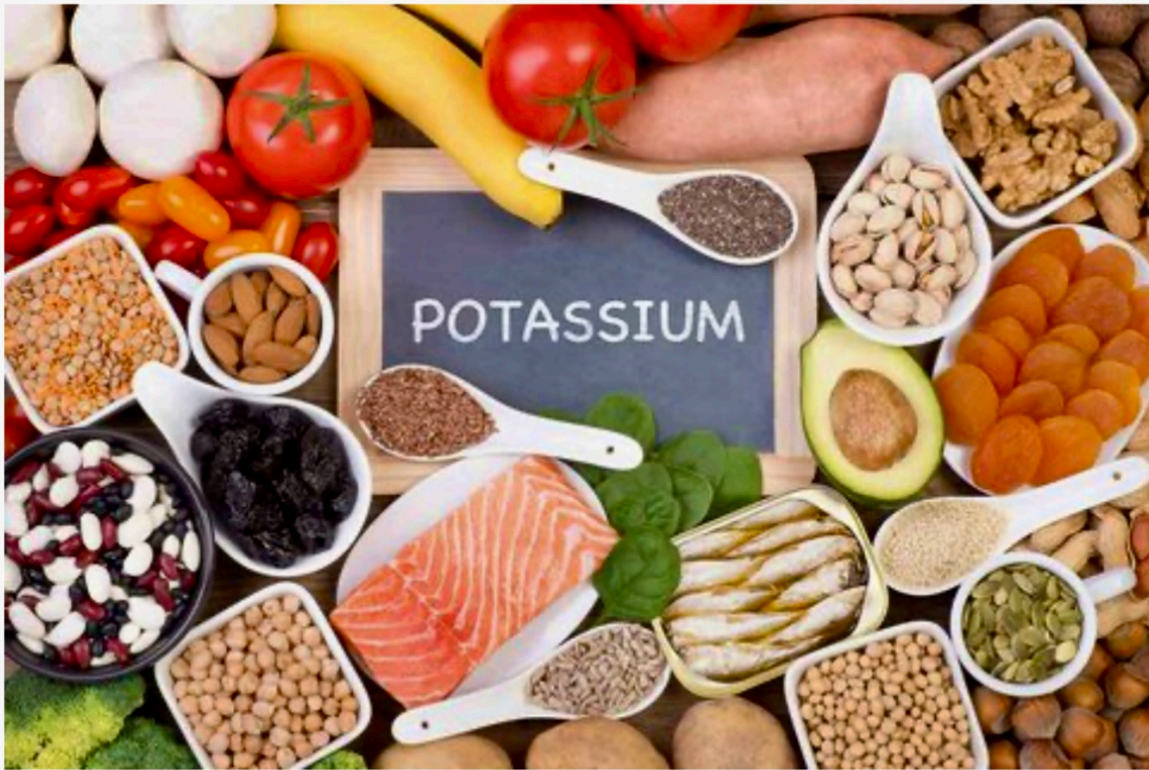
پتاسیم ماده‌ای است که در بسیاری از مواد غذایی روزمره یافت می‌شود. منابع غنی آن شامل:

سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم بروکلی

میوه‌ها مثل موز، پرتقال و آووکادو

حبوبات و مغزها

غذاهای سنتی تخمیری مانند کیمچی در فرهنگ غذایی کره



این ماده معدنی نقش کلیدی در عملکرد سلول‌های عصبی، تنظیم فشار خون و تعادل شیمیایی مغز دارد. همین ویژگی‌ها می‌تواند توضیح دهد که چرا دریافت کافی پتاسیم با بهبود خلق‌وخو و کاهش خطر افسردگی ارتباط دارد.

پیام برای سلامت عمومی:

این پژوهش نشان می‌دهد که انتخاب‌های ساده غذایی می‌توانند تأثیری جدی بر سلامت روان داشته باشند. هرچند افسردگی بیماری پیچیده‌ای است و عوامل ژنتیکی، محیطی و اجتماعی در بروز آن دخیل‌اند، اما رژیم غذایی سالم و غنی از مواد معدنی به‌ویژه پتاسیم می‌تواند یکی از راهکارهای پیشگیرانه و مؤثر باشد.

جمع‌بندی:

پژوهش اخیر بار دیگر بر اهمیت پیوند میان تغذیه و سلامت روان تأکید می‌کند. پتاسیم به عنوان یک عامل محافظتی مشترک در میان فرهنگ‌های غذایی متفاوت، نقشی اساسی در کاهش خطر افسردگی ایفا می‌کند. ترویج مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم می‌تواند به عنوان بخشی از سیاست‌های سلامت عمومی برای بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از اختلالات روانی مورد توجه قرار گیرد.

تحلیل و نگارش خانم دکتر فائزه حسینی فانی