

دراسة: المكملات الغذائية تحسن مزاج المكتئبين



الثلاثاء 26 أبريل 2016 06:04 م

أفادت دراسة حديثة بأن بعض المكملات الغذائية يمكن أن تزيد من فعالية الأدوية المضادة للاكتئاب

وأوضح باحثون أستراليون، بالتعاون مع باحثين أمريكيين، بجامعة ميلبورن الأسترالية وهارفارد الأمريكية، في الدراسة أن مكملات "أوميغا 3" وحمض الفوليك وفيتامين "د" مفيدة لمرضى الاكتئاب

وراجع فريق البحث للوصول إلى نتائج الدراسة 40 تجربة سريرية في أنحاء العالم إلى جانب المراجعة المنهجية لأدلة تناول المكملات الغذائية، وتأثيرها على مرضى الاكتئاب الذين يتناولون الأدوية المضادة للمرض

ووجد الباحثون أن مكملات "أوميغا 3" وحمض الفوليك وفيتامين "د" مفيدة جدًا لصحة الدماغ العامة وتحسين المزاج، وأحدثت فرقًا كبيرًا في رفع الحالة المعنوية لمرضى الاكتئاب حينما تم تناولها جنبًا إلى جنب مع أدوية الاكتئاب

وأشار الباحثون إلى أن "ملايين الأشخاص حول العالم يتناولون مضادات الاكتئاب، لكن هناك إمكانية حقيقية لتحسين الحالة الصحية والعقلية للأشخاص الذين لا يستجيبون كثيرًا لأدوية الاكتئاب، وذلك بتناول المكملات الغذائية".

ونصح الباحثون مرضى الاكتئاب باستشارة طبيبهم الخاص، قبل الشروع في تناول المكملات الغذائية، التي تتوافر بكثرة في الصيدليات