

Priradni spojevi u grožđu smanjuju upale u mozgu, olakšavaju simptome depresije

Izvor: <https://thedailycoin.org/>

Original: Natural compounds in grapes found to decrease inflammation in the brain, ease depression symptoms

Objavljeno, august 5, 2018 · by natural news

Prevod: Dragutin Mijatović



Otkrivena prirodna jedinjenja u grožđu smanjuju zapaljenje u mozgu, olakšavaju simptome depresije napisao: Michelle Simmons - Natural News

Ljekovi za depresiju obično ne funkcionišu i čak izazivaju štetne efekte. Na taj način, naučnici nastavljaju potragu za prirodnim i efikasnim tretmanima za depresiju. Nova studija otkrila da grožđe sadrži prirodna jedinjenja koja mogu pomoći u smanjenju zapaljenja u mozgu i ublažavanju simptoma depresije.

Istraživanje je sproveda grupa naučnika sa *Icahn School of Medicine at Mount Sinai* (medicinske škole Icahn na Mount Sinai) koja je procjenila potencijal jedinjenja koja se nalaze u grožđu kao terapijski agensi za liječenje depresije. U istraživanju su koristili smješu soka grožđa sorte **Concord**, ekstrakt sjemena grožđa i trans-resveratrol pod nazivom "bioaktivna dijetalna priprema polifenola" (**bioactive dietary polyphenol preparation-BDPP**). Ocjenili su efekat dva fitohemijska derivata iz metabolizma BDPP zvana dihydrocaffeic kiselina (**dihydrocaffeic acid-DHCA**) i malvidin-3'-O-glucoside (**Mal-guc**). BDPP je primjenjen na hroničnu grupu miševa pod stresom.

Naučnici su otkrili da jedinjenja dobijena iz grožđa povećavaju otpornost miševa na depresiju izazvanu stresom, pošto BDPP reguliše plastičnost sinapsi mozga i upale. DHCA je oslabio interleukin 6 (IL-6), koji je pro-inflamatorna supstanca proizvedena od T ćelija (T ćelije ili T limfociti su tip limfocita (podtipa bijelih krvnih zrnaca) koji imaju centralnu ulogu u ćelijskom imunitetu) i makrofaga kako bi podstakla imunološki odgovor. Radila je epigenetskim regulisanjem ne-kodirajuće sekvence gena IL-6. U isto vrijeme, Mal-guc je regulisao histon acetilaciju Rac1 gena i omogućio transkripcijskim aktivatorima da pristupe DNK za povećanu transkripciju u mozgu, što je uticalo na ekspresiju gena odgovornih za sinaptičku plastičnost.

"Otkrivanje ovih novih prirodnih jedinjenja polifenola iz grožđa usmjerenih na ćelijske i molekularne puteve povezane sa zapaljenjem mozga može da obezbedi efikasan način za tretiranje podskupa ljudi sa depresijom i anksioznošću, stanje koje pogađa toliko ljudi", rekao je vodeći istraživač Giulio Maria Pasinetti.

Depresija i simptomi

Depresija je uobičajen ali ozbiljan mentalni poremećaj koji pogađa više od 300 miliona ljudi svih starosnih grupa iz različitih dijelova svijeta. Ovo stanje dovodi do ozbiljnih simptoma koji utiču na osjećanja, razmišljanje i obavljanje svakodnevnih aktivnosti poput spavanja, jedenja ili rada. Osoba koja doživi sledeće znake i simptome najmanje u dvije poslednje nedelje možda pati od depresije:

- Stalno tužno, anksiozno ili "prazno" osjećanje
- Osjećanja beznadežnosti ili pesimizma
- Razdražljivost
- Osjećanja krivice, bezvrijednosti ili bespomoćnosti
- Gubitak zanimanja ili zadovoljstvo u hobijima i aktivnostima
- Smanjena energija ili zamor
- Otezanje ili usporen govor
- Osjećaj nemira ili problem mirnog sjedenja
- Poteškoće u koncentrisanju, pamćenju ili donošenju odluka
- Teško spava, rano ujutro buđenje ili spavanje
- Iznenadne promjene u apetitu i / ili težini
- Misli o smrti ili samoubistvu ili pokušaja samoubistva
- Bolovi, glavobolje, grčevi ili problemi sa probavom bez određenog fizičkog uzroka i / ili bolovi koji se ne leče čak ni sa lečenjem.

Prirodni tretmani za depresiju

Evo sedam namjernica koje povećavaju raspoloženje i koje mogu pomoći u liječenju depresije.

Crveno vino - studija sprovedena u Australiji otkrila je da su ljudi koji su trpeli od velike depresije, a pridržavali se zdrave ishrane pokazali odlična poboljšanja u njihovim depresivnim simptomima. Zdrava ishrana obuhvatila je cijela zrna žitarica, povrće, posno meso i voće. U ishrani je uključeno i piće maksimalno dvije čaše crnog vina svakog dana sa obrokom.

Zdrave masti - dijete koje uključuju žumanca jajeta i najviše tri kašike maslinovog ulja svakodnevno bile su povezane sa nižim stopama anksioznosti i depresije.

Bacon - slanina sadrži aminokiseline koji su povezani sa smanjenjem depresije i anksioznosti.

Slatki krompir - hrana bez glutena kao što je slatki krompir može pomoći u smanjenju depresivnih simptoma.

Ćurka – ćureće meso sadrži triptofan koji se pretvara u serotonin u mozgu. Nizak nivo serotonina povezan je sa depresijom i samoubistvom.

Ugljeni hidrati – ugljeni hidrati koji sadrže nizak glikemijski indeks ili imaju visok sadržaj fibera kao što su pasulj i jabuka mogu pomoći u sprečavanju depresije, jer je ishrana sa niskim sadržajem hidrata povezana sa simptomima depresije.

Kafa - depresija je povezana sa niskim nivoom dopamina. Kofein može pomoći u povećanju dopamina, što bi moglo pomoći sprečavanju anksioznosti i depresije.

Crveno vino, kava i slanina: hrana za smirivanje duše

Ako živite sa anksioznošću ili depresijom, putovanje u prodavnicu hrane normalno je da vas može iznervirati. Ali pokušajte malo pomjeriti svoje razmišljanje. Ono što stavite u vašu korpu za kupovinu je zapravo šansa da poboljšate svoje mentalno zdravlje. Nemojte potcijeniti ono što stavite na tanjir kao način da povećate svoje raspoloženje!

Važno je da već znate da ishrana sa puno povrća i voća ima prednosti u odnosu na masne, pržene stvari. Ne morate da se zaustavite tamo gdje ih ima.

Dodajte ovih sedam stavki sa neočekivanim potencijalom za podizanje raspoloženja na listu kupovine.

1. Crveno vino

Evo još jednog izgovora da pijemo više vina merlot za zdravo srce. Australijska studija pokazala je da su osobe sa većom depresijom koje su pratile zdravu ishranu pokazale značajno poboljšanje simptoma depresije. Pored jedenja hrane pune cijelih zrna žitarica, povrća, posnog mesa i voća, ishrana je uključivala piće do dvije čaše crnog vina svakodnevno uz obroke. Umjereni unos alkohola je ključna. Pokazalo se da je prekomjerni unos alkohola povećao depresivne simptome.

2. Masti, masti i više masti

Nikada ne propustite ta jaja za doručak! Možda zvuči čudno, ali mast je bitan dio zdrave ishrane. To je naročito presudno za održavanje mentalnog zdravlja. Dijete koje uključuju zdrave masti od žumanca i do 3 supene kašike dnevno maslinovog ulja su povezane s nižim stopama anksioznosti i depresije.

3. Slanina

Nema razloga da se odreknete slanine. Hrana poput slanine bogata aminokiselinama povezana je sa smanjenjem depresije i anksioznosti. Aminokiseline se pretvaraju u neurotransmitere u mozgu koji mijenjaju signale depresije. Hrane sa visokim sadržajem proteina sadrže aminokiseline koje svima treba da održe zdrav mozak i tijelo. Uživajte u umjerenosti.

4. Slatki krompir

Možda postoji veza između glutena u vašoj ishrani i vašeg mentalnog zdravlja. Teorija je da oštećenja od glutena u vašem digestivnom sistemu dopuštaju supstancama da izlete iz stomaka i migriraju u mozak, što bi neki mogli nazvati depresijom. Ishrana, stroga ishrana bez glutena je važna za pojedince sa celiakijom i može pomoći u smanjenju simptoma depresije. Hrana poput slatkog krompira, jaja, pirinča, voća, povrća i pasulja su prirodno bez glutena i odlični izvori ishrane.

5. Ćureće meso

Postoji razlog zbog kojeg nas zahvalna večera čini tako srećnim - i uspavanim. Zloglasna "hrana coma" triptofana pronađena u ćurećem mesu je zapravo preteča serotonina u mozgu. Kada jedete triptofan, on se pretvara u serotonin u mozgu. Nizak nivo serotonina je povezan

sa depresijom i samoubistvom. Studije su pokazale da jedenje triptofana na prazan stomak zapravo može dopuniti i obnoviti nivo serotonina u mozgu.

6. Ugljeni hidrati

Da, prvi ste to čuli ovdje: ugljeni hidrati nisu zli. U vašem tijelu i mozgu treba da rade ugljeni hidrati. Zaista je utvrđeno da imati nizak sadržaj ugljeni hidrata povezano sa simptomima depresije. Nemojte se stidjeti od ugljeni hidrata, ali izaberite ugljeni hidrate koji imaju nizak glikemijski indeks ili su bogati fiberom, poput slatkog krompira, pasulja i jabuka. Neće te naterati da se srušiš.

7. Kafa

Dobra vijest za ljubitelje kafe! Niski nivo dopamina u mozgu povezan je sa depresijom i kofein može pomoći u podizanju dopamina, što bi moglo pomoći zaštititi od simptoma anksioznosti i depresije. Kofein zapravo povećava budnost mozga na dopaminskim signalima. Baš kao i naša jutarnja šolja jave, kofein nam daje pomoć u sreći. Budite pažljivi i naučite da obratite pažnju na svoje tijelo. Neki ljudi smatraju da konzumiranje previše kofeina može posebno pogoršati simptome anksioznosti.

