

المشروم يحسّن الحالة العقلية



تبيّن أن تناول المشروم، أو عيش الغراب، لا يقلل فقط من خطر الإصابة بالسرطان والوفاة المبكرة، بل إن له فوائد أكثر من ذلك، حيث وجد بحث جديد بقيادة كلية الطب في ولاية بنسلفانيا أنه يفيد الصحة العقلية

استخدم الباحثون بيانات تتعلق بالنظام الغذائي والصحة العقلية لأكثر من 24000 شخص في الولايات المتحدة بين عامي 2005 و 2016. ووجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون هذا النبات لديهم احتمالات أقل للإصابة بالاكتئاب. وفقاً لقول الباحثين فإنه يحتوي على مادة إرغو ثيونين وهي أحد مضادات الأكسدة التي قد تحمي من تلف الخلايا والأنسجة في الجسم.

أظهرت الدراسات السابقة أن مضادات الأكسدة تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض العقلية كالقصور، والاضطراب ثنائي القطب، والاكتئاب

تضيف نتائج هذه الدراسة أدلة جديدة إلى القائمة المتزايدة للفوائد الصحية المحتملة لتناول المشروم، ويقول الباحثون

إنها تسلط الضوء على الأهمية العلاجية والصحية العامة المحتملة لتناوله كوسيلة للحد من الاكتئاب والوقاية من الأمراض النفسية الأخرى.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.