



תזונה, דלקתיות ומצבים נפשיים

עיקרי המחקר

צמחי הנפש

במטה-אנליזה גדולה (157,409 נבדקים) נמצא: תזונה "דלקתית" מעלה סיכון לחרדה ולדיכאון (עלייה של 66% לחרדה ו-45% לדיכאון בהשוואה לתזונה נוגדת דלקת). האפקט בולט יותר בנשים. המסקנה: כדאי להעדיף דפוס תזונה נוגד דלקת לאורך זמן.

מהי הכוונה ב"דלקתיות"

ילא "דלקת אקוטית" עם חום, אלא **דלקת כרונית בעוצמה נמוכה** – "רעש רקע" של מערכת החיסון שמושפע מתזונה ואורח חיים. כבשדלקתיות כזו נמשכת, היא עלולה להשפיע גם על המוח ומצב הרוח.

תזונה שתורמת לדלקתיות (לצמצם)

ימשקאות ממותקים וכל צורות הסוכר המוסף.
יקמחים לבנים ופחמימות מזוקקות: לחם לבן, פסטה/אורז לבן, מאפים ודגני בוקר ממותקים.
ימזון אולטרה-מעובד וטיגון עמוק; שומנים מוקשים/מרגרינה.
יבשרים מעובדים ובשר אדום בתדירות גבוהה.

תזונה נוגדת דלקת (להעדיף)

יירקות ופירות במגוון צבעים, מדי יום.
ידגנים מלאים וקטניות (שיבולת שועל, בורגול/קינואה, עדשים/חומוס/שעועית).
ישומנים טובים: שמן זית כתית מעולה, אבוקדו, אגוזים/זרעים (למשל טחינה, אגוזי מלך).
ידגים שמנים 2x בשבוע (סלמון, סרדינים, מקרל) או אומגה-3 ממקורות צמחיים (פשתן/צ'יה/אגוזי מלך).
ימזונות מותססים: יוגורט עם תרבויות חיות/קפיר/כרוב כבוש לא-מפוסטר – תומכים במיקרוביום.
ימים, תה וקפה בלי סוכר; לצמצם אלכוהול.
ידפוס זה נקשר בעקביות לפחות חרדה ודיכאון ולסמנים דלקתיים נמוכים יותר.

לסיכום

בחרו אוכל **אמיתי, מגוון ופשוט**; מלאו את הצלחת בירקות, דגנים מלאים וחלבון איכותי, הוסיפו שמן זית ואגוזים, ודגים פעמיים בשבוע. **פחות דלקת – פחות חרדה.**



צמחי הנפש



contact@mentalherbs.com



054-7280772



www.mentalherbs.com