



غذا های فراوری شده باعث افسردگی می شوند

به گفته محققان رژیمي که سرشار از غذاهای چرب و مواد فراوري شده است، افسردگی را به دنبال خواهد داشت...

به گفته محققان رژیمي که سرشار از غذاهای چرب و مواد فراوري شده است، افسردگی را به دنبال خواهد داشت. محققان کالج لندن همچنین به این نتیجه رسیدند که رژیم‌های حاوی میوه و سبزیجات تازه و ماهی می‌تواند از افسردگی جلوگیری کند.

محققان دو گروه از افراد را مورد مطالعه قرار دادند؛ گروه اول کسانی که غذای سالم مصرف می‌کردند، سیگار نمی‌کشیدند و ورزش روزانه داشتند و گروه دوم کسانی که گوشت‌های فراوري شده، غذای سرخ شده، محصولات لبنی پر چرب و دسرهای شیرین می‌خوردند.

در پایان مشخص شد، افرادی که غذای سالم مصرف می‌کردند 26 درصد احتمال بروز افسردگی در آنها کمتر از کسانی است که رژیم آنها سرشار از غذاهای فراوري شده بود؛ در این افراد 58 درصد ابتلا به افسردگی بیشتر از دیگران است. محققان برای این ادعای خود چند دلیل آورده‌اند؛ اول اینکه مقدار زیاد آنتی اکسیدان موجود در میوه و سبزی اثر محافظتی دارد همانطور که، در تحقیقات گذشته هم به اثبات رسیده بود که آنتی‌اکسیدان‌ها احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهند. دلیل دوم اینکه اسیدهای چرب اشباع نشده موجود در ماهی به دلیل تحریک مغز برای فعالیت بیشتر، از افسردگی پیشگیری می‌کنند.