

غذای آماده به مصرف شما را افسرده میکند!

خوردن غذاهای آماده نه تنها شما را با افزایش وزن مواجه می کند بلکه طی تحقیقات جدید نشان داده شد که افراد با مصرف غذاهای آماده بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند .

سلامت نیوز: خوردن غذاهای آماده نه تنها شما را با افزایش وزن مواجه می کند بلکه طی تحقیقات جدید نشان داده شد که افراد با مصرف غذاهای آماده بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند .

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایندیپندنت این مطالعات نشان داد که افرادی که اغلب همبرگر ، پیتزا ، هات داگ و برخی غذاهای آماده به مصرف می خورند 51 درصد بیشتر احتمال ابتلا به افسردگی دارند نسبت به افرادی که به ندرت یا هرگز غذاهای آماده می خورند .

در این مطالعه که 9000 نفر در آن شرکت کرده اند محققان طی 6 ماه ارزیابی متوجه شدند که 493 نفر از افراد پس از مصرف غذاهای آماده به افسردگی مبتلا شده و نیاز به دارو درمانی دارند .

دکتر سانچز محقق دانشگاه لاس پالماس می گوید که حتی خوردن مقادیر کوچک غذاهای آماده شانس ابتلا به افسردگی را بالا می برد . اگر چه مطالعات بیشتری برای پیامدهای مضرات فست فود بر سلامت انسان لازم است اما چیزی که واضح است فست فود تأثیرات منفی بر سلامت انسان ، چاقی و بیماریهای قلبی عروقی دارد .