

## **افسرده‌ها روغن دوست دارند!**

شاید شما تنها زمانی به فکر کم‌چرب‌تر کردن غذای‌تان بیفتید که درد و سرگیجه سراغتان آمده باشد اما محققان می‌گویند تاثیر چربی غذا، خیلی زودتر خود را نشان می‌دهد و قبل از آنکه جسمتان را ناتوان کند، به شما روانی ضعیف می‌دهد.



سلامت نیوز : شاید شما تنها زمانی به فکر کم‌چرب‌تر کردن غذای‌تان بیفتید که درد و سرگیجه سراغتان آمده باشد اما محققان می‌گویند تاثیر چربی غذا، خیلی زودتر خود را نشان می‌دهد و قبل از آنکه جسمتان را ناتوان کند، به شما روانی ضعیف می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ محققان می‌گویند که افسردگی، یکی دیگر از نتایج پرچرب بودن غذاست و گرچه چنین خوراک‌هایی به دلیل طعم لذیذشان لذتی موقت به شما می‌دهند، اما به مرور تاثیری منفی روی روانتان می‌گذارد. از نظر آنها این غذاها اعتیادآور بوده و اگر در طولانی‌مدت مصرف شوند، افت شدید خلق و خو و افسردگی را به همراه می‌آورند.

پژوهشگران معتقدند مصرف غذاهایی مثل همبرگر، پنیر، بستنی و کره که مقدار زیادی چربی اشباع شده در خود دارند، باعث بروز التهاب در سرتاسر بدن می‌شوند و حتی مغز مصرف‌کننده‌شان را هم ملتهب می‌کنند. از نظر آنها این التهاب تغییراتی در مغز ایجاد می‌کند که پیامد آن، پایین آمدن خلق و خو و شروع افسردگی است.