

هله هوله خوري سبب بروز افسردگي مي شود

محققان و متخصصان تغذيه تاكيد كردند: مصرف تنقلات ناسالم و هله هوله ها مي تواند سبب بروز افسردگي شود.



محققان و متخصصان تغذيه تاكيد كردند: مصرف تنقلات ناسالم و هله هوله ها مي تواند سبب بروز افسردگي شود. دانشمندان انگليسي و فرانسوي در تحقيق جديدي نشان داده اند كه هله هوله خوري نه تنها با افزايش اندازه دور كمر، سلامت جسمي را به خطر مي اندازد بلكه براي سلامت و بهداشت رواني هم مضر است. اين دانشمندان اطلاعات مربوط به نوع تغذيه و خلق و خوي 3 هزار و 486 زن و مرد با ميانگين سني 55 سال را كه در اداره هاي در لندن كار مي كردند مورد تجزيه و تحليل قرار دادند. در بين رژيم هاي غذايي كه اين افراد داشتند دو الگوي تغذيه اي اصلي شناخته شد كه شامل #171; الگوي غذايي كامل & raquo; و #171; الگوي غذايي فرآوري شده & raquo; بودند. گروه اول شامل مصرف زياد روزانه سبزي ها و ميوه هاي تازه و ماهي و گروم دوم شامل مصرف مقادير زيادي دسر هاي شيرين، شكلات، غذاهاي سرخ شده، گوشت فراوري شده و غلات سفيد و محصولات لبنی پرچرب بودند. محققان پس از در نظر گرفتن فاکتورهايي چون سن و جنسيت دريافتند كه مصرف زياد خوردني هاي گروه دوم يعني غذاهاي فرآوري شده منجر به بروز افسردگي مي شود. اما فرادي كه تغذيه سالم تر دارند كمتر دچار حالت افسردگي مي شوند. محققان دريافتند: رابطه قوي بين رژيم غذايي و علائم افسردگي پس از كنترل بسياري از فاکتورهاي خطرزا وجود دارد.