

## افرادی که تغذیه نامناسب دارند، شاد نیستند

مطالعات اخیر محققان دانشگاه مسینای ایتالیا نشان می دهد که نوع تغذیه، مهمترین عامل در بروز بیماری های روحی و افسردگی است.



مطالعات اخیر محققان دانشگاه مسینای ایتالیا نشان می دهد که نوع تغذیه، مهمترین عامل در بروز بیماری های روحی و افسردگی است.

به گزارش ایرنا، نتیجه این تحقیقات نشان می دهد، افرادی که بیش از اندازه از غذای آماده، فست فود و شیرینی استفاده می کنند، کمتر احساس شادی می کنند و اغلب افسرده اند.

در ادامه این تحقیقات آمده است که اثرات تغذیه ناسالم در کودکی و نوجوانی بروز نمی کند ولی با افزایش سن، این اثرات قابل مشاهده هستند.

بدن انسان دارای میکروارگانیسم هایی به نام «microbiome» است که اغلب در روده زندگی می کنند و به دو گروه باکتری های مفید و مضر تقسیم بندی می شوند.

زمانی که غذاهای مفیدی مانند سبزیجات و میوه جات تازه، غلات کامل، ماهی، کربوهیدرات تصفیه شده و گوشت فرآوری نشده مصرف شود، تعادل مناسبی از باکتری های مفید در روده برقرار می شود که به تجزیه مواد غذایی و زاید کمک می کند.

از سوی دیگر، مصرف بی رویه چربی، غذاهای آماده و فرآوری شده باعث افزایش باکتری های مضر و بروز بیماری های روحی و جسمی می شود.

افراط در مصرف غذاهای آماده و نمک نیز باعث پیری زودرس می شود که در روحیه فرد موثر است.