

غذای چرب نخورید؛ افسرده می شوید

رژیم های غذایی که حاوی غذاهای آماده و چرب هستند خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد...



رژیم های غذایی که حاوی غذاهای آماده و چرب هستند خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد. به گزارش واحد مرکزی خبر، محققان دانشگاه کالج لندن اعلام کردند مصرف زیاد سبزیجات تازه، میوه جات و ماهی موجب جلوگیری از حالت افسردگی می شود. این گروه از محققان کارمندان یک اداره را که به برخی از آنها غذاهای طبیعی داده می شود و به برخی دیگر غذاهای آماده و فراورده های لبنی با چربی بالا و دسرهای شیرین، با هم مقایسه کردند. همچنین سیگاری و یا ورزشکار بودن افراد نیز مورد توجه قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که گروهی که از غذاهای طبیعی استفاده می کردند 26 درصد کمتر از کسانی که غذاهای آماده چرب می خوردند به افسردگی مبتلا می شوند. گروه دوم 58 درصد بیشتر در خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند. براساس یافته های این تحقیق که در مجله روانکاو انگلیس منتشر شد، این پدیده به علت وجود حجم زیاد آنتی اکسیدان موجود در میوه و سبزیجات است و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می دهد. از سوی دیگر میزان بالای اسیدهای چرب غیر اشباع که باعث تحریک فعالیت مغزی می شود که در ماهی موجود است نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به افسردگی دارد. این تحقیق روی سه هزار و 486 نفر با سن متوسط 55 سال انجام گرفت. براساس نتایج این تحقیق که در کنفرانس سالانه چاقی مفرط در دانشگاه نیولورلئان ارائه شد هر وعده غذایی که در بیرون از منزل صرف می شود به طور متوسط نیم کیلو به وزن انسان اضافه می کند. دو وعده غذایی یک کیلو و دویست و پنجاه گرم و سه وعده غذایی بیرون از منزل دو کیلو به وزن انسان اضافه می کند.