

## Η κατανάλωση πρόχειρου φαγητού μπορεί να θλιψη



Η κατανάλωση πρόχειρου φαγητού μπορεί να

προκαλέσει κατάθλιψη, έχουν προειδοποιήσει οι γιατροί.

Αυτοί που τρώνε τακτικά πλούσια σε λίπη τρόφιμα, μεταποιημένα γεύματα, επιδόρπια και γλυκά έχουν σχεδόν 60 τοις εκατό περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κατάθλιψη από εκείνους που επιλέγουν φρούτα, λαχανικά και ψάρια.

Οι ερευνητές ισχυρίζονται ότι η μελέτη τους είναι η πρώτη που ερευνά τη σχέση μεταξύ της συνολικής διατροφής και ψυχικής υγείας, αντί για τις επιπτώσεις των μεμονωμένων τροφίμων.

Ο Dr Eric Brunner, ένας από τους ερευνητές από το University College του Λονδίνου, δήλωσε: «Φαίνεται να υπάρχουν διάφορες πτυχές του τρόπου ζωής, όπως η άσκηση, η οποία επίσης επηρεάζει, αλλά φαίνεται ότι η διατροφή έχει έναν αυτόνομο ρόλο.»

Η μελέτη, στην *British Journal of Psychiatry*, χρησιμοποιεί στοιχεία για 3.486 άνδρες και γυναίκες, δημόσιους υπαλλήλους ηλικίας περίπου 55.

Ο κάθε συμμετέχων ολοκλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες και μια προσωπική εκτίμηση σχετικά με την κατάθλιψη πέντε χρόνια αργότερα. [\(περισσότερα...\)](#)