

Τα τρόφιμα που προκαλούν άγχος και κατάθλιψη - Βγάλτε τα από τη διατροφή σας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Έχουν ωραία γεύση και ενώ στιγμιαία ευχαριστούν τον ουρανίσκο μας, μακροπρόθεσμα επηρεάζουν αρνητικά τη διάθεσή και την ψυχική μας υγεία. Ποια είναι τα ένοχα αυτά τρόφιμα



Young Happy Woman Taking The Slice Of Cake From Plate

Τα συσκευασμένα σνακ, όπως τα κρουασάν, τα ντόνατς αλλά και τα αλλαντικά προσφέρουν μικρές στιγμές απόλαυσης, μπορούν όμως να βλάψουν την ψυχική μας υγεία σε βάθος χρόνου. Όπως επισημαίνει νεότερη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Public Health Nutrition, τα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα ευθύνονται για την επιδείνωση της ψυχικής υγείας.

Οι ερευνητές από το Κολλέγιο Ιατρικής Schmidt του Πανεπιστημίου Florida Atlantic θέλησαν να εξετάσουν εάν τα άτομα που καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες εξαιρετικά επεξεργασμένων τροφίμων παρουσιάζουν περισσότερα αρνητικά ψυχικά συμπτώματα, όπως κατάθλιψη και άγχος. Γι' αυτό, διερεύνησαν ένα

αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού των Ηνωμένων Πολιτειών (10.359 ενήλικες άνω των 18 ετών) από την Εθνική Έρευνα Υγείας και Διατροφής των ΗΠΑ.

Διαπίστωσαν ότι τα άτομα που καταναλώναν τα περισσότερα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα (π.χ. μπισκότα, κέικ, αλμυρά σνακ όπως τα πατατάκια, τα κατεψυγμένα γεύματα, τα αναψυκτικά, και τα γρήγορα γεύματα τύπου fast food, όπως τα μπέργκερ και οι τηγανητές πατάτες), είχαν συμπτώματα ήπιας κατάθλιψης, περισσότερες ημέρες άγχους και ψυχικά ασταθούς ψυχολογίας σε σύγκριση με εκείνα που καταναλώναν μικρότερες ποσότητες.

Τα ευρήματα αυτής της μελέτης, όπως σημειώνουν οι επιστήμονες, μπορούν να γενικευτούν για το σύνολο των ΗΠΑ καθώς και για άλλες δυτικές χώρες με παρόμοια κατανάλωση υπερεπεξεργασμένων τροφίμων.

«Η υπερβολική επεξεργασία των τροφίμων αυτών μειώνει τη θρεπτική τους αξία και αυξάνει επίσης τον αριθμό των θερμίδων, καθώς τα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα τείνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετη ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά και αλάτι, ενώ έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα» εξηγεί ο Δρ. Eric Hecht, συγγραφέας και αναπληρωτής καθηγητής στο Κολέγιο Ιατρικής Schmidt.

Η ερευνητική ομάδα χρησιμοποίησε ως οδηγό για τη διεξαγωγή της μελέτης την ταξινόμηση τροφίμων NOVA, η οποία αποτελεί ένα διαδομένο σύστημα που υιοθετήθηκε πρόσφατα από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών. Η κατάταξη NOVA εκτιμά τη φύση, την έκταση και τον σκοπό της επεξεργασίας των τροφίμων, προκειμένου να κατηγοριοποιήσει τα τρόφιμα και τα ροφήματα σε τέσσερις ομάδες: μη επεξεργασμένα ή ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα, επεξεργασμένα μαγειρικά συστατικά, επεξεργασμένα τρόφιμα και εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα.

«Τα δεδομένα αυτής της μελέτης προσθέτουν σημαντικές πληροφορίες σε έναν αυξανόμενο όγκο στοιχείων σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις της κατανάλωσης υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων στα συμπτώματα ψυχικής υγείας», δήλωσε σχετικά ο Δρ. Charles H. Hennekens, συν-συγγραφέας και καθηγητής Ιατρικής. «Απαιτείται ωστόσο αναλυτική επιδημιολογική έρευνα για να επαληθευτούν οι πολλές υποθέσεις που διατυπώνονται από αυτά τα δεδομένα» καταλήγει.

Πηγή: ygeiamou.gr