

2011年公卫助理：吃多垃圾食品易抑郁 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654437.htm 英国研究发现，平时多食用高脂肪、加工类和甜品的人比果蔬、鱼类产品爱好者患抑郁的几率高58%。英国研究发现，平时多食用高脂肪、加工类和甜品的人比果蔬、鱼类产品爱好者患抑郁的几率高58%。研究人员让3486名55岁左右英国公务人员填写一份饮食习惯的调查问卷。5年后，再让这些入填写抑郁自测问卷。分析显示，食用垃圾食品多的人5年后患抑郁的比例明显高得多。研究人员说，这是首项针对饮食习惯与精神健康关系的研究，而不是仅涉及食品影响的研究。英国《每日邮报》11月2日引述研究参与者、伦敦大学学院埃里克·布伦纳博士的话报道：“或许生活方式的其他方面，如运动，也会对人的心理健康产生影响，但饮食扮演独立角色。”垃圾食品会让人抑郁，同时还会令人胃口大开，越吃越上瘾。美国研究人员先前发现，垃圾食品所含脂肪会抑制人体控制胃口的荷尔蒙，让人越吃越想吃。通常情况下，人体内的瘦素和胰岛素能帮人“管住嘴巴”：一旦吃饱就会发出信号，告知人们停止进食。而当人摄入饱和脂肪后，脂肪分子会刺激大脑，屏蔽这些信息。研究人员说，真正让人吃上瘾的是脂肪中一种名为软脂酸的物质，它的“开胃”效果好，而垃圾食品中软脂酸的含量普遍偏高。研究人员给出一些建议以促成健康饮食习惯，免受抑郁困扰。他们认为，水果和蔬菜富含抗氧化剂，花椰菜、洋白菜、菠菜和小扁豆中的叶酸有抗抑郁作用。鱼类产品中多重不饱和脂肪酸含量较高，也有不错效果。然而

，研究人员更看重整体饮食均衡，认为营养全面比单一营养效果更佳。布伦纳博士认为，饮食结构单调会影响身体健康。他说：“如果你的饮食结构使你血糖忽高忽低，将会有害血管，最终会影响大脑。” 心理卫生基金会主席安德鲁。麦卡洛克博士说：“我们特别关注那些难以获得新鲜食物或者居住在快餐店林立地方的人们。” 相关链接：[#0000ff>2011年公卫助理医师考试：脑卒中的汇总](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师考试：冠心病的汇总](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com