

Depresszió ételektől?

zsír, depresszió, táplálkozás

Egy Spanyolországban lefolytatott vizsgálatból az derül ki, hogy a transz-zsírokban és telített zsírokban gazdag étrend növelheti a depresszió kockázatát.



A navarrai és a Las Palmas-i egyetem kutatói több mint 12 ezer ember étrendre, egészségi állapotra és életmódra vonatkozó adatait tanulmányozták mintegy 6 éven keresztül, és megállapították, hogy azok, akik a legtöbb transz-zsirt (a sült krumpliban, fánkban és süteményekben található legegészségtelenebb zsírfajta), valamint telített zsirt (a szalonnában és a zsíros húsookban) fogyasztanak, 48 százalékkal nagyobb valószínűséggel lesznek depressziósok, mint azok, akik nem fogyasztják ezeket az egészségre ártalmas zsírféleségekkel.

Ezzel szemben a vizsgált alanyok közül azoknál, akik az egészséges, egyszeresen telítetlen zsírokat (pl. az olívaolaj) és a többszörösen telítetlen zsírokat (pl. napraforgó-olaj) használják étkezéshez, alacsonyabb a depresszió előfordulása.

Több korábbi kutatás is megerősítette, hogy ezek a „rossz” zsírok fokozzák a szervezetben a gyulladás valószínűségét, ideértve a szívizomgyulladást is. Lehet, hogy ennek a gyulladásnak szerepe van a plakkok kialakulásában is, amelyek az agyban is lerakódhatnak.

Néhány étrendi javaslat a telített és transz-zsírok étrendből való kiiktatására

- kerüljük ezeknek a zsíroknak ez elsődleges forrását (gyorséttermi kínálat, sült krumpli, burger, fánk, zsíros húso)
- fogyasszunk minél kevesebb húst, helyette inkább vegaburgert (zöldségfasírt), tofut, lencsét, babot
- ha húst eszünk, legyen sovány, és egy adag nem nagyobb, mint a tenyerünk
- zsírban sütés helyett süssük meg a burgonyát sütőben.