

Эксперты из Университета Южной Австралии изучили влияние средиземноморской диеты на психическое здоровье 294 пожилых австралийцев. Возраст участников составлял 60+. Это исследование проводилось в сотрудничестве с Университетом Саншайн-Кост.

Команда специалистов обнаружила, что независимо от пола, возраста, качества сна, индекса массы тела и состояния здоровья средиземноморский вариант питания снижает тяжесть тревоги и стресса у людей. Кроме того, оказалось, что некоторые элементы диеты (фрукты, орехи, бобовые и низкое потребление подслащенных напитков (менее 250 мл в день)) помогают уменьшить интенсивность этих состояний.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.