

Множество исследований доказало, что диета — один из факторов, способный значительно повлиять на риск возникновения симптомов депрессии и тревожности. Особенно у женщин.

В большинстве работ, которые доказали связь между диетой и психическим здоровьем, тестировались средиземноморский рацион и его слегка изменённый вариант. Обычно средиземноморская диета включает много овощей, особенно тёмно-зелёных листовых, фруктов, оливкового масла, цельного зерна, бобовых и орехов, небольшое количество рыбы, мяса и молочных продуктов. Одно из её преимуществ, которые могут быть связаны с её влиянием на настроение, — низкий гликемический индекс.

Углеводы с низким гликемическим индексом по сравнению с продуктами с высоким усваиваются медленнее и вызывают меньший скачок сахара в крови. Они снижают вероятность развития депрессии и тревожности.

Одно из правдоподобных объяснений, связывающих колебания уровня сахара в крови с настроением, — это влияние глюкозы на гормоны.

Когда мы едим слишком много сахара, слишком много углеводов или углеводов с высоким гликемическим индексом, то быстрое повышение уровня глюкозы в крови приводит к резкому росту уровня инсулина. Из-за этого уровень сахара в крови может упасть ниже исходного. Это вызывает производство адреналина и норадреналина. В результате из-за адреналина мы можем ощущать тревогу, страх или агрессию.

Но не все люди в равной степени подвержены этому. Одни и те же блюда у разных людей способны вызывать разную реакцию уровня сахара в крови в зависимости от пола, генетики, образа жизни, микробиома кишечника.

Исследования показали, что женщины более чувствительны к влиянию на здоровье гликемического индекса еды и диеты в целом.