

Учёные из Китайского медицинского университета Вэньчжоу подытожили длительное исследование связи сладких напитков и депрессии.

Исследование, опубликованное в журнале *Journal of Affective Disorders*, показало, что выбор напитков связан с риском развития депрессии и тревожности. В ходе исследования были проанализированы данные 188 тысяч человек в возрасте от 37 до 73 лет за период в 11 лет. У людей моложе 60 лет регулярное употребление напитков с высоким содержанием сахара повышало риск развития депрессии, причём газировка и соки с высоким содержанием сахара увеличивали риск на 14%, а напитки с искусственными подсластителями — на 23%.

У тех, кто употреблял свежие фруктовые и овощные соки или кофе, риск был ниже. У пожилых людей связи между употреблением напитков с высоким содержанием сахара и психическим здоровьем обнаружено не было, однако кофе и соки всё же были полезны, как раз снижая риск развития депрессии и тревожности.

Как сообщили специалисты, полученные результаты подчёркивают влияние даже небольших изменений в рационе питания на психическое здоровье, хотя говорить однозначно, что на психику так влияют только напитки, конечно, нельзя.

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