

Доказано: у пожилых, которые едят ультраобработанную пищу, выше риск развития депрессии

Согласно результатам нового исследования, пожилые австралийцы, рацион которых богат ультраобработанными продуктами, больше подвержены развитию депрессии. Речь идёт о четырёх порциях такой пищи в сутки.

Учёные обнаружили, что у жителей Австралии в возрасте 70 лет и старше, которые съедают минимум четыре порции ультраобработанной еды в день, риск возникновения депрессии увеличивается на 10%.

Ультраобработанные продукты – это не только вредная пища и фастфуд, но и диетические газированные напитки, некоторые фруктовые соки, ароматизированные йогурты, маргарин, многие готовые замороженные блюда, пакетированные ароматизаторы для блюд.



bit245/iStockphoto/Getty Images

Кроме того, ультраобработанные продукты включают бекон, ветчину, солонину, саями, сладкое печенье и пирожные, шоколад и леденцы, мясные пироги и сосиски в тесте, мороженое, большинство сухих завтраков, фасованный хлеб массового производства, соевое или другое растительное молоко, солодовые напитки, ликёры, напитки-добавки.

Все права защищены

Доказано: у пожилых, которые едят ультраобработанную пищу,
выше риск развития депрессии

Для проведения исследования использовалась большая выборка из более чем 11 000 пожилых людей, которые проживают в сообществе.

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