

Диетолог Дарья Русакова прокомментировала исследования американских учёных в журнале Genomic Press о том, что чипсы вызывают депрессию. Впрочем, другой фаст-фуд тоже может приводить к этому состоянию.

По словам Русаковой, российских исследований на эту тему нет, однако люди, склонные к депрессии или расстройствам пищевого поведения, нередко ищут утешение в фаст-фуде, считая такие продукты «быстрой радостью».

В Genomic Press сообщалось, что употребление фастфуда, например чипсов и наггетсов, может привести к депрессии из-за наличия в этих продуктах микропластика. Исследователи также связывают это негативное влияние с сопутствующими факторами, такими как трансжиры, избыток соли и сахара, а также низкая физическая активность среди потребителей фастфуда.

«В любом случае фаст-фуд — это “быстрая радость”, и его часто употребляют люди, которые имеют расстройство пищевого поведения или депрессию. По косвенным признакам можно предположить, что какие-то психологические аспекты фаст-фуд тоже затрагивает», — отметила российский специалист.

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