

Hytaýyň Wençjou Lukmançylyk Uniwersitetiniň alymlary süýji içgiler bilen depressiýanyň arasynda baglanyşygy öwrenmek boýunça uzak möhletleýin gözleg geçiripdirler.

Journal of Affective Disorders žurnalynda çap edilen gözleg, içgi saýlamagyň depressiýa we howatyrlanma howpunyň ösmegi bilen baglanyşyklydygyny görkezdi. Gözlegde 11 ýyllyk döwrüň dowamynda ýaşlary 37-73 aralygynda bolan 188 müň adamyň maglumatlary analiz edilipdir. 60 ýaşdan kiçi adamlarda ýokary şekeriň mukdary bolan içgileriň yzygiderli içilmegi depressiýanyň ösmegine sebäp bolupdyr. Gazly suw we ýokary şekeri bolan şireler howpy 14% artdyrypdyr, emeli süýjüdirijileri bolan içgiler bolsa 23%-e çenli ýokarlandyrypdyr.

Täze miwe we gök önümleriň şirelerini ýa-da kofe içenlerde bu howp has pes bolupdyr. Ýaşuly adamlarda ýokary şekeri bolan içgiler bilen psihiki saglyk arasynda baglanyşyk ýüze çykarylmaýy, emma kofe we şireler depressiýa we howatyrlanma howpuny peseltmäge peýdaly bolupdyr.

Hünärmenleriň bellemegine görä, alynan netijeler iýmitleniş düzgünindäki ujypsyz üýtgeşmeleriň hem psihiki saglyga täsir edip bilýändigini görkezýär. Muňa garamazdan, diňe içgileriň psihiki saglyga şeýle täsir edýändigini aýdyp bolmaz.

Habar bermek häsiýetli maglumatlar lukman maslahatlary bilen deňeşdirilip bilinmez. Karar bermekden ozal hünärmen bilen maslahatlaşyň.