

当前位置: [科技部门户](#) > [新闻中心](#) > [科技动态](#) > [国内外科技动态](#)

【字体: 大 中 小】

## 爱尔兰科学家揭示食物如何影响人们的心情

日期: 2018年04月18日 来源: 科技部

爱尔兰科克大学两位教授的一本新书,《心理治疗革命:心情、食物和脑肠联接的新科学》近期在欧美热销,被称为“突破性的”和“改变游戏规则”的一本书。

科克大学解剖学和神经科学系主任John Cryan教授和精神病学教授Ted Dinan在过去的14年里深入研究了肠和脑的关系。传统上,医学研究人员往往将体内按系统划分。如果你研究的对象是有关神经科学、精神病学,你感兴趣的主要是身体的脖子以上部分。然而,他们的研究发现,肠道微生物影响着人们的情绪。也就是说,人们吃的食物对自身精神状态和精神健康起着重要作用。

作者研究了这些肠道内的细菌、微生物群是如何影响人们大脑的,并通过临床试验进行了验证。比如对抑郁症患者,很长时间以来大家普遍认为,抗抑郁药物和认知行为疗法是治疗抑郁症的主要方法。他们研究发现,人体内微生物非常重要,抑郁症患者的肠道细菌的多样性不如心理健康的人,因此,要更全面地控制抑郁症必须加强饮食和锻炼。他们建议,应多吃含油量高的鱼和富含纤维的蔬菜,以提高体内细菌的多样性,帮助改善情绪,避免抑郁和焦虑等症状。

两位科学家以幽默的文字,寄语非专业读者,从而成为了一本畅销书。一些读了此书的专家甚至希望,有一天能够通过分析肠道细菌来诊断一些脑部疾病和心理健康问题,并通过特定的细菌来治疗它们,或者至少增加药物治疗的效果。

[打印本页](#)

[关闭窗口](#)



版权所有: 中华人民共和国科学技术部

地址: 北京市复兴路乙15号 | 邮编: 100862 | 地理位置图 | ICP备案序号: 京ICP备05022684