

澳大利亚研究发现：改变饮食结构可告别抑郁

澳大利亚学者研究表明，受抑郁与焦虑困扰的女性应注意日常饮食结构，彻底告别加工食品。

路透社1月14日援引澳大利亚墨尔本大学学者的观点报道，20岁至93岁女性中，情绪紊乱症状相当普遍。历时10年的跟踪调查结果显示，她们饮食结构以加工、精制以及高脂肪食品为主。

“没有什么神奇食谱，”参与研究的费利斯·杰卡博士说，蔬菜、水果、全麦食品、低脂乳制品、瘦肉以及初加工食品有助身体健康，对保持良好精神状况也有裨益。

研究结果在《美国精神病学杂志》(*American Journal of Psychiatry*)上发表。研究发现，“西方式”饮食，主要包括汉堡、匹萨、薯条、牛肉以及多糖食物等致情绪紊乱几率，比传统澳大利亚饮食高出50%。

传统澳大利亚饮食结构，主要包括蔬菜、水果、牛肉、羊肉、鱼以及全麦食品。以传统饮食为主的女性可减少30%出现情绪紊乱的几率。


杰卡专家研究组10年来，跟踪研究1046名女性，分析饮食与精神疾病间的关系。研究人员说，925名女性不存在情绪紊乱，而121人为深度抑郁或焦虑困扰。

研究人员说，即便将年龄、体重、社会经济地位、教育、吸烟、饮酒等因素考虑在内，饮食结构与抑郁与焦虑等精神紊乱之间仍存在密切关系。

[更多阅读](#)

[路透社相关报道 \(英文\)](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) 

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

[查看所有评论](#)

读后感言:

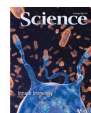
验证码:

[相关新闻](#)

[相关论文](#)

- 1 河北农大一男生跳楼自杀 校方称因心理抑郁
- 2 研究显示：忧郁程度越高 对身体不适的“夸张”程度越大
- 3 最新研究发现：多吃垃圾食品易抑郁
- 4 《皇家学会学报B》：东方集体文化有助防治抑郁症
- 5 抗抑郁药草酸依地普仑有助于提高脊髓损伤者行走能力
- 6 日研究发现血检可帮助诊断精神病
- 7 研究显示：三岁儿童也可能患上抑郁症
- 8 美发现抗抑郁药阿米替林可促脑发育

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#)

[一周新闻评论排行](#)

- 1 《自然》评论：中国科研，发表还是灭亡
- 2 在京部属高校博士生“涨薪” 北大博士每月千元
- 3 朱清时：南方科大要一步到位办成亚洲一流大学
- 4 熊丙奇：中国毕业生耶鲁捐巨款引争议凸显中美教育不同
- 5 香港中大校长刘遵义迎娶张国荣外甥女麦嘉轩
- 6 2009年度国家科学技术奖励呈现新特征
- 7 两学术期刊复制已发表过论文作为首期内容
- 8 2009年度国家最高科学技术奖揭晓
- 9 2009年度我国基础研究十大进展揭晓
- 10 西安电子科技大学副校长黄国泉受贿被开除党籍

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 对造假和腐败必须零容忍，对疏忽和失误还得宽容
- 今晚我想他——我的一位老友
- 继续博士后是你自己的选择吗？
- 研究生从事科学研究的“流体验”
- “推敲”再评议
- 北京冬日扫街（外二篇）

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- 寄语2010，本站新增许愿墙
- 论文写作方面的经典论文 by George D. Gopen and Judith A. Swan，希望对大家有用
- 自然的箫声：De Rham, Differentiable Manifolds

▪ 羊皮卷——最伟大的励志书

▪ 英语词汇的奥秘(修订版)

▪ N个国外著名SCI期刊的主编论文写作PPT汇集而成的精华

[更多>>](#)
