

PHÒNG LO ÂU, TRẦM CẢM BẰNG DINH DƯỠNG

Những phụ nữ bị trầm cảm hay lo âu muốn áp dụng một chế độ ăn mà có thể góp phần đẩy lùi chứng bệnh này, những phát hiện trong nghiên cứu dưới đây là một gợi ý.

BS Felice N. Jacka, ĐH Melbourne, Australia, và các cộng sự cho biết: Những rối loạn cảm x&u Những phụ nữ bị trầm cảm hay lo âu muốn áp dụng một chế độ ăn mà có thể góp phần đẩy lùi chứng bệnh này, những phát hiện trong nghiên cứu dưới đây là một gợi ý.

BS Felice N. Jacka, ĐH Melbourne, Australia, và các cộng sự cho biết: Những rối loạn cảm xúc thường gặp ở phụ nữ có trên 10 năm ăn nhiều các loại thực phẩm chế biến sẵn, tinh chế và giàu chất béo (chủ yếu ở nhóm tuổi 20-93).

“Không có chế độ dinh dưỡng thần kỳ. Nhưng ăn nhiều rau quả, ngũ cốc nguyên cám, các sản phẩm làm từ sữa ít béo, thịt nạc và hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn, đồ ngọt” sẽ hỗ trợ cho sức khỏe thể lực cũng như sức khỏe tinh thần”, BS Jacka cho biết.

Nhóm của Jacka đã đánh giá chế độ ăn và sức khỏe tinh thần trong hơn 10 năm của 1.046 phụ nữ Australia. Có 925 phụ nữ không bị rối loạn cảm xúc, 121 người khác có rối loạn lo âu hay trầm cảm.

Khi thực hiện phân tích sự liên quan giữa chế độ ăn và chứng rối loạn cảm xúc, các nhà nghiên cứu nhận thấy chế độ ăn kiểu “phương Tây” (ăn nhiều hamburger, bánh mì trắng, pizza, chip, các loại sữa uống pha hương vị, bia và thực phẩm chứa đường) liên quan với hơn 50% rối loạn cảm xúc.

Ngược lại, cả trầm cảm và rối loạn lo âu xuất hiện ở những phụ nữ ăn nhiều rau xanh, quả tươi, thịt bò, thịt cừu, cá và thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên cám ít hơn khoảng 30%.

Sự liên quan này vẫn rõ nét khi nhóm nghiên cứu tính tới cả các yếu tố bao gồm: tuổi tác, cân nặng, địa vị xã hội, kinh tế, giáo dục, hoạt động thể lực, thói quen hút thuốc và uống rượu.

Tuy nhiên, ở những phụ nữ có chế độ ăn nhiều hoa quả, sa-lát, cá, đậu phụ, đậu đỗ, các loại hạt họ lạc, sữa chua và rượu vang đỏ

Nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí American Journal of Psychiatry.