

---

# 吃点儿“好”的让你和抑郁说“拜拜”

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/18296.html>

**本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！**

吃点儿“好”的让你和抑郁说“拜拜”。今天你emo了吗？现在年轻人经常挂在嘴边的emo表达的是他们在各种环境压力下抑郁、伤感的状态。一项新研究指出，也许吃点儿好的会让你远离抑郁。

数据显示，抑郁作为一种常见的心理健康状况，每年影响着约100万澳大利亚人。它是导致自杀的一个重要风险因素，并成为年轻人死亡的主因。

在这项近日发表于《美国临床营养学杂志》的研究中，悉尼科技大学（UTS）的研究人员开展了为期12周的随机对照试验。结果发现，饮食不良的年轻人在转为健康的地中海饮食后，其抑郁症状得到了显著改善。

该研究首席研究员、UTS健康学院博士生Jessica Bayes说，这是首次评估地中海饮食对年轻人（18~25岁）抑郁症状影响的随机临床试验。

我们惊讶于这些年轻人接受新饮食方式的强烈意愿。Bayes说，那些被分配到地中海饮食组的人能够在营养师指导下短时间内改变饮食方式。

这项新研究的饮食富含各种蔬菜、豆类和全谷物，以及油性鱼类、橄榄油和不加盐的生坚果。

实验饮食的重点在于通过新鲜的全麦食品提高饮食质量，同时减少‘快餐’食品、糖和加工肉类的摄入。Bayes说。

她进一步解释道，从科学角度来看，食物会影响情绪的原因有很多。例如，大约90%的5—羟色胺（一种使我们感到快乐的化学物质）是由肠道微生物在肠道中产生的。新的证据表明，这些微生物可以通过迷走神经，即所谓的肠—脑轴，与大脑进行交流。

为了获得这些有益微生物，我们需要通过摄入豆类、水果和蔬菜等给它们提供生存所需的纤维。Bayes说。

认知行为治疗、抗抑郁药物治疗等重度抑郁症的标准治疗手段对大约30%的抑郁症患者的疗效不明显。而上述研究表明，医生和心理学家应该考虑为抑郁的年轻人推荐营养学家或营养师，这可以作为抑郁症临床治疗的一个重要组成部分。

几乎所有参与者都能坚持新的饮食计划，许多人在研究结束后有继续保持该饮食方式的意愿。这

---

表明这种饮食干预有效、可以忍受，值得尝试。Bayes说。（来源：中国科学报徐锐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac106>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Jessica Bayes 来源：《美国临床营养学杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发