

---

# 多吃水果预防抑郁

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19311.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！**

多吃水果预防抑郁。英国科学家的一项新研究显示，与不吃水果的人相比，经常吃水果的人可能有更积极的心理健康状况，因而较少出现抑郁症状。7月11日，相关研究成果在《英国营养学杂志》上发表。

阿斯顿大学健康与生命科学学院研究人员的这一发现表明，对人们的心理健康而言，吃水果的频率比一次吃多少水果更重要。研究还发现，吃薯片等营养成分较低的咸味零食者，更有可能表现出严重的焦虑。

这项研究调查了来自英国各地的428名成年人，分析了他们的水果、蔬菜、甜食和咸味零食的摄入量与心理健康之间的关系。

在考虑了年龄、总体健康状况和运动等人口统计学和生活方式因素后，研究人员发现，营养丰富的水果和缺乏营养的咸味零食似乎都与心理健康有着密切关系。该研究并未发现吃蔬菜和心理健康之间有什么直接关联。

这项调查显示，人们吃水果的频率越高，心理健康得分就越高，抑郁的得分则越低，且这与水果的总摄入量无关。

经常吃缺乏营养的咸味食物（如薯片）的人更有可能经历日常智力衰退，心理健康状况也较差。更多的衰退与更高水平的焦虑、压力和抑郁症状以及较低的心理健康评分有关。

相比之下，这些日常智力衰退和水果、蔬菜或甜食摄入之间没有联系。这表明缺乏营养的咸味零食、日常智力衰退和心理健康之间存在独特的关系。

这些令人沮丧的日常智力衰退包括忘记物品放在哪里、忘记进入房间的目的以及想不起熟人的名字等。

该论文的主要作者nicolas-jayne Tuck说:我们对饮食如何影响心理健康和幸福知之甚少，虽然没有直接研究其间的因果关系，但我们的发现可能表明，经常吃缺乏营养的咸味食物可能会增加‘日常智力衰退’，并损害心理健康。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1017/S0007114522001660>

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：Nicola-Jayne Tuck 来源：《英国营养学杂志》

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](http://www.iikx.com)转发