
日常喝果汁，能改善抑郁状态

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/39995.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！

日常喝果汁，能改善抑郁状态。英国纽卡斯尔大学的一项新研究显示，遵循英国每日五份蔬果健康饮食建议、每天饮用一杯纯果汁或果昔的人群，心理健康状况有所改善。

这项全新随机对照试验选取蔬果摄入量偏低的成年受试者，为其提供相关支持，帮助他们提升每日蔬果摄入量，以达到每日五份的标准。受试者分为两组，一组额外饮用果汁或果昔，另一组则不饮用。

四周过后，两组受试者的蔬果摄入量均成功增加，而饮用果汁的组别报告其抑郁评分有所下降。

近日，相关研究成果发表于《英国营养学杂志》。越来越多的证据表明，简单可行的饮食调整有助于维护心理健康，本次研究结果为此再添佐证。



图片来源：Unsplash

Courtney Neal博士此前任职于纽卡斯尔大学并完成该项研究，现就职于利物浦大学。她表示：大多数人都知道每日摄入五份蔬果有益健康，但很多人难以做到。我们的试验发现，对于蔬果摄入量不足的人群，当我们提供专项资金支持与科普指导，帮助他们克服践行该饮食标准的常见阻碍时，其饮食结构得以有效改善。研究证实，每天饮用一小杯纯果汁或果昔这类简便、经济的方式，能够帮助人们达成每日五份蔬果的摄入目标，同时还可能对心理健康产生积极作用。

按照推荐量食用完整蔬果，能够降低慢性病患风险，助力长期健康。但目前英国仅有17%的成年人以及10%的青少年达到每日五份蔬果的摄入标准，占比不足五分之一。

研究采用经过验证的焦虑与抑郁调查问卷，评估饮食改变对受试者情绪产生的影响。结果显示，在食用完整蔬果的同时饮用果汁、果昔的组别，其抑郁相关指标评分低于对照组。该评分采用27分制，两组相差2.52分，这一差距虽幅度适中，但具备统计学意义。

根据受试者在研究期间填写的饮食回顾问卷估算，两个干预组的每日膳食纤维摄入量均增加了8至10克。这说明饮用果汁并未影响受试者增加其他富含膳食纤维蔬果的摄入。

尽管人们一直担忧果汁的含糖量问题，但这项共计42人参与的研究发现，在为期四周的试验结束后，将果汁、果昔纳入日常饮食的受试者，其各项代谢健康指标均未出现异常。

饮用果汁的人群抑郁评分有所下降，这一结果颇具研究价值，值得进一步深入探索，尤其针对心理状态不佳的群体。该结论也与以往研究相呼应——相关研究表明，饮用柑橘类果汁能够改善脑

部血流量与认知能力。增加蔬果摄入（包括每日饮用果汁这类简单的饮食调整），有望对心理健康起到辅助作用。Neal说。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<http://doi.org/10.1017/s0007114526107569>

作者：Courtney Neal 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](https://www.iikx.com)转发