7 Οκτωβρίου 2009

Η Μεσογειακή διατροφή ‘ανεβάζει’ τη διάθεση

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Άνθρωποι που ακολουθούν Μεσογειακή διατροφή πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, προϊόντα ολικής αλέσεως και ψάρι έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη, σύμφωνα με ερευνητές.

Ωστόσο, οι αιτίες δεν είναι σαφείς. Ισπανοί ερευνητές εξέτασαν 11.000 ανθρώπους και ανακάλυψαν ότι όσοι ακολουθούσαν Μεσογειακή διατροφή πιο στενά είχαν περισσότερο από 30% μειωμένο κίνδυνο κατάθλιψης σε σχέση με αυτούς που κατανάλωναν λίγα προϊόντα μεσογειακής διατροφής. (περισσότερα…)