Автор: admin
16.10.2011 17:40 -

Как связаны питание и психическое здоровье?

Перемены в питании последних 50 лет, возможно, стали одной из важнейших причин распространения душевных заболеваний, утверждают исследователи.
Британская компания Sustain, занимающаяся пропагандой здорового питания, и Фонд психического здоровья говорят, что производимые сегодня продукты сказываются на балансе ключевых питательных веществ, потребляемых человеком.

Авторы доклада под названием "Питая разум" указывают: за последние полвека нарушился тонкий баланс минералов, витаминов и жиров, потребляемых человеком. Британцы, к примеру, за эти 50 лет стали меньше есть свежих продуктов и больше сатурированных жиров и сахара. А это приводит к депрессиям и проблемам с памятью.

Но, предупреждают эксперты, их исследование нельзя считать завершенным.

"Мы хорошо знаем о том, какое влияние оказывает диета на наше физическое самочувствие, - говорит доктор Эндрю Маккалох, директор Фонда психического здоровья. - Но мы только начинаем понимать, насколько мозг, как и другие органы, восприимчив к тем веществам, которые он получает от съедаемых нами продуктов, и как влияет питание на наше психическое здоровье".

А решение проблем душевного здоровья путем перемены диеты, добавляет ученый, порой демонстрирует лучшие результаты, чем медикаментозное воздействие или консультирование.

Распространение промышленного земледелия, указывается в докладе, повлекло за собой применение пестицидов, а также перемены в структуре животных жиров, которые стали следствием иного, чем раньше, подхода к кормлению скота. К примеру, куры сегодня достигают убойной массы вдвое быстрее, чем 30 лет назад, а количество жира в их мясе увеличилось за это время с 2% до 22%.

Кроме того, перемены в питании привели к нарушению в организмах кур баланса

жирных кислот омега-3 и омега-6, которые необходимы человеческому мозгу для нормального функционирования. Зато сатурированные жиры, потребление которых резко увеличилось с распространением по миру готовой пищи и полуфабрикатов, тормозят нормальные мозговые процессы.

Авторы документа указывают, что британцы сегодня едят на 35% меньше овощей и на 66% меньше рыбы, чем 50 лет назад, - при том что эти продукты считаются основным источником жирных кислот омега-3.

Эти перемены, добавляют эксперты, могут быть связаны с депрессиями, шизофренией, синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и болезнью Альцгеймера.

Две организации, занимающиеся исследованиями в этой области, призывают людей задуматься над своим питанием, есть больше свежих овощей и рыбы, а правительство просят уделить особое внимание этой проблеме.

"Хорошо то, что для здорового разума правильная диета столь же полезна, сколь для здорового тела, - говорит одна из исследователей, Кортни ван де Вейер. - А плохо то, что если радикальным образом не пересмотреть подход к продовольствию и сельскому хозяйству, то в будущем у людей просто не останется полезных и питательных продуктов".

Автор - **Андрей Крассивый**
Источник