

作者: 刘霞 来源: 科技日报 发布时间: 2023/8/10 11:22:26

选择字号: [小](#) [中](#) [大](#)

## 每日30克坚果或降抑郁风险

科技日报北京8月9日电 (记者刘霞) 西班牙科学家开展的一项新研究指出, 无论是酒吧里的花生, 还是沙拉里的核桃, 坚果可为心理健康带来意想不到的好处。每天只需30克坚果, 就足以获得抗炎功效, 将抑郁症的风险降低17%。相关论文刊登于最新一期《临床营养学》杂志。

研究人员检查了13500多名年龄介于37—73岁的英国人的数据, 这些人在研究开始时没有抑郁症。研究团队记录了参与者的坚果食用量, 包括无盐杏仁、腰果、开心果、腌或烤坚果和花生。参与者接受了5年时间的随访, 在此期间, 8%的参与者被诊断出罹患了抑郁症。分析显示, 与不食用坚果的人相比, 低至中度食用坚果(相当于每天30克)可降低17%的抑郁症风险。一份30克的坚果大约相当于20颗杏仁、10颗巴西坚果、15颗腰果、40颗花生或30颗开心果。

研究团队指出, 这一发现与其他生活方式和健康因素无关, 坚果对大脑的抗炎和抗氧化作用可能是导致这一结果的原因。

论文第一作者、斯蒂利亚-拉曼恰大学的布鲁诺·比佐泽罗·佩罗尼表示, 这一最新研究结果突出了食用坚果的另一个好处: 将抑郁症风险降低了17%。与不食用坚果相比, 经常食用低至中等数量的坚果与抑郁症的风险较低有关。由于饮食是一种可改变的生活方式, 未来的长期临床试验应该评估食用坚果是否是预防成年人抑郁症的有效策略。

特别声明: 本文转载仅仅是出于传播信息的需要, 并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性; 如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用, 须保留本网站注明的“来源”, 并自负版权等法律责任; 作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜, 请与我们联系。

打印 发E-mail给: 

### 相关新闻

### 相关论文

- 1 首款产后抑郁症口服药不适合长期抑郁患者
- 2 首款治疗产后抑郁口服药获FDA批准
- 3 首例脑机接口抑郁症患者: 没有过超越界限的快乐
- 4 陆林院士: 抑郁症就是这样一只黑狗
- 5 青少年检出24.6%! 八九成抑郁患者未诊治
- 6 直播回放 | 我们, 如何走出抑郁症的黑洞
- 7 患病率23.80%! 这个岁数的女性当心抑郁症
- 8 4小时起效, 全新机制抗抑郁药物在中国上市

### 图片新闻



&gt;&gt;更多

### 一周新闻排行

- 1 7年做了3站博后, 论文终被Nature接收
- 2 赵忠贤院士: LK-99与超导无关, 科研氛围急
- 3 7年做了3站博后, 论文被Nature接收后他马上买票回国
- 4 南通大学领导班子调整
- 5 我国首个跨国高等教育质量评估框架发布
- 6 遭遇“非升即走”, 辅导员岗位还“香”吗
- 7 大学教师职称“能上能下”吗
- 8 西南太平洋海平面上升速度快于全球平均水平
- 9 黄河流域全域综合科考完成本轮考察任务
- 10 赵忠贤、陈仙辉院士: 超导的至暗时刻和未来

### 编辑部推荐博文

- 科学网7月十佳博文榜单公布!
- NML文章集锦 | MXene材料(二)(4篇观点评述)
- 北海道跋涉
- 伴有非酒精性脂肪肝的II型糖尿病患者的双刃剑
- 高影响力期刊推荐! 《自然》临床医学系列
- 决策的本质

&gt;&gt;更多