

## دراسة: السكر يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب لدى الرجال



الأحد 6 أغسطس 2017 06:08 م

من المعروف أن تناول كميات كبيرة من السكر مضر بالصحة الجسدية، ولكن هناك دليل جديد الآن يشير إلى إمكانية تدميره للصحة العقلية، وخاصة لو كنت رجلاً

وجدت الدراسة أن الرجال الذين يتناولون كميات ضخمة من السكر أكثر عرضة بنسبة 23% للإصابة بالاضطرابات العقلية الشائعة بما في ذلك القلق والاكتئاب، مقارنة بالذين يتناولون كميات منخفضة من السكر

الدراسة الجديدة بقيادة معهد علم الأوبئة في كلية لندن الجامعية، واستمرت لمدة 22 سنة في تتبع 7 آلاف مشارك، وفقاً لموقع «إندي 100» البريطاني

كما أوضحت الدراسة أن الأشخاص المصابين باضطرابات المزاج لم يكونوا أكثر عرضة لتناول الأطعمة السكرية

وكانت النتائج مستقلة عن عوامل بما في ذلك السلوكيات الصحية العامة، والنظام الغذائي العام، والوزن والوضع الاجتماعي والديموجرافي