

«Останешься без десерта». Сахар превращает мужчин в психов

Систематическое употребление продуктов, содержащих сахар, наносит вред психическому здоровью мужчин. Результаты своего исследования учёные из университетского колледжа Лондона опубликовали в научном журнале Science Reports.

Интересно то, что исследование проводилось почти 30 лет. В 1988 году британские учёные провели анкетирование 8 000 добровольцев, после этого все респонденты с определённой периодичностью отвечали на вопросы исследователей: частота приема пищи и суточное потребление сладких продуктов, включая напитки, пирожные, а также чай и кофе. Возраст мужчин составил от 35 до 55 лет.

То, что сахар провоцирует плохое состояние зубов, ожирение, увеличивает риск развития диабета 2-го типа, болезни сердца известно давно. А после того, как учёные проанализировали столь масштабное исследование, стало известно, что сладкоежки ещё и более склонны к развитию тревоги, депрессии и других распространенных психических расстройств.

У мужчин, которые потребляли сладкого более 67 г в день на 23% повышался риск развития общих психических расстройств спустя пять лет. Причём статистика сохранялась и при учёте различных социально-демографических, пищевых факторов, наличии других проблем со здоровьем.

Также выяснилось, что мужчины с расстройствами настроения, потребляющие больше сахара, были склонны к развитию депрессии через пять лет.

Поэтому учёные указывают на то, что сладкая пища вызывает положительные эмоции только в краткосрочной перспективе. Те, кто привык заедать своё горе сладким имеют большой риск получить психическое расстройство в будущем.

Источник фото: bm.img.com.ua



[Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **iFox**,
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)