



地中海飲食可能有助於減少年輕人患抑鬱症的風險

年輕人輕度抑鬱的症狀可以通過減少攝入精加工食品，並堅持包括水果、蔬菜、魚和特級初榨橄欖油的飲食來緩解，比如著名的地中海飲食。

去年 10 月發表的兩項新研究發現了飲食與心理健康之間存在聯系的證據。第一項是由一組澳大利亞研究人員進行的隨機對照試驗（RCT），第二項是由曼徹斯特都市大學（Manchester Metropolitan University）和英國慈善機構焦慮症（Anxiety UK）合作的一個學生主導的社會企業。

發表在科學雜誌《公共科學圖書館·綜合》（PLOS One）上的為期三周的隨機對照試驗結果發現，與維持常規飲食的對照組相比，遵循地中海飲食的那組人的焦慮和壓力顯著下降。飲食改變組的年齡都在 17 歲到 35 歲之間，他們的情緒也得到了改善，抑鬱得分也有所下降。

由於參與者都是年輕人和大學生，研究人員已經預料到了一些潛在的障礙，比如抑鬱症的症狀會成為影響健康飲食的障礙。事實上，推薦的地中海食物有顯著的新增，精加工食品也有顯著的減少，提供了客觀的證據來支持飲食的遵從性。

該研究還指出，抑鬱症可能會改變你飲食習慣，然而飲食也是早期干預抑鬱的良好目標。研究補充說，“有令人信服的觀察證據表明飲食質量和抑鬱症之間存在聯系，因果關係的證據仍在不斷出現，尤其是在年輕人身上。”

類似的發現也出現在曼徹斯特的倡議中，該倡議旨在促進營養和食品可持續性的重要性。越來越多的證據表明，腸道、大腦和積極的心理健康之間存在聯系。在這些證據的推動下，一份有關食物如何影響情緒的新指南已經出版，該指南考察了健康飲食的組成部分與壓力之間的關係。

該指南推薦以植物為主的飲食，富含穀物、纖維和魚類，並以典型的地中海飲食為靈感。在發表的研究中，這種飲食經常受到科學家的讚揚，包括大量食用蔬菜、堅果、魚和特級初榨橄欖油。它不包括紅肉和加工肉類、乳製品、反式脂肪和飽和脂肪以及精製糖。

值得注意的是，飲食中的主要營養成分之一是油酸，這是一種有益的單飽和脂肪酸。它自然地存在於許多食物來源中，特別是特級初榨橄欖油，其比例在 55-83% 之間。在所有可用的橄欖油中，義大利品種據說含油量最高。



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com





中國首次對心理健康進行的全國性研究顯示，中國各地的抑鬱症和焦慮症患者都在新增。今年 3 月發表在同行評審期刊《柳葉刀精神病學》（The Lancet Psychiatry）上的這項調查發現，估計有 16.6% 的中國成年人在人生的某個階段經歷過精神疾病，其中抑鬱症的比例正在上升。

國際太極計畫正在向中國大陸和臺灣傳播使用特級初榨橄欖油烹飪的健康益處。

太極計畫由歐盟共同出資，由義大利橄欖種植者義大利奧利維科拉（Italia Olivicola）和 UNAPOL 兩大團體推動，通過其網站、各種社交媒體平臺和我們的橄欖油應用程序（可在應用程序商店和 Google Play 上獲得）向消費者提供瞭解橄欖油所需的所有資訊。

資料來源：

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0222768>

<https://aboutmanchester.co.uk/new-resource-on-the-link-between-food-and-mood-created-in-manchester-with-anxiety-uk/>

<https://www.oliveoiltimes.com/olive-oil-health-news/following-a-mediterranean-diet-can-help-beat-depression/70673>

<https://www.sixthtone.com/news/1003598/depression-and-anxiety-on-the-rise-in-china%2C-study-shows>

[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(18\)30511-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(18)30511-X/fulltext)

想瞭解更多關於太極項目的資訊，請訪問我們的網站

OurOliveOil.com

關注我們



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

