

الشوكولاتة تصيب الرجال بالاكتئاب



الأحد 30 يوليو 2017 03:07 م

كشفت علماء من جامعة علم الأوبئة والصحة في لندن، أن تناول الشوكولاتة المفرط قد يسبب الاكتئاب لدى الرجال.

وأشار العلماء، أن ما يسبب الضرر لنفسية الرجال هو ليس منتجات الكاكاو بل السكر الموجود في مكونات الشوكولاتة نفسها.

واعتبر العلماء أن الرجال الذين يتناولون أكثر من 67 غراما من السكر يوميا، تزيد عندهم تقلبات المزاج لأكثر من 20% مقارنة مع أولئك الذين يتناولون أقل من 39 غراما من السكر.

هذه الدراسة ساهمت بنفي العادات السائدة في المجتمعات أن تناول الشوكولاتة يساعد على التخلص من الاكتئاب عند الرجال.

وقالت الدكتورة أنيكا كنوبل "هناك العديد من العوامل التي تسبب اضطرابات المزاج، ولكن الحمية الغذائية من الأطعمة السكرية والمشروبات يمكن أن تكون القشة التي قصمت ظهر البعير".