الاطعمة المشبعة بالدهون تزيد الشعور بالقلق

تحذر الدراسات الحديثة من أن اعتماد نظام غذائي غني بالدهون قد يزيد من الشعور بالقلق على المدى الطويل، وذلك بحسب موقع "سينس أليرت".

ووجدت الدراسة التي نُشرت في مجلة البحوث البيولوجية أن تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة من المنتجات الحيوانية أدى إلى تعطيل ميكروبيوم الأمعاء لدى فئران التجارب وتغيير سلوكها.

تناول الدهون يؤثر على السيروتونين

كما أظهرت الفئران التي اتبعت هذا النظام الغذائي تعبيرًا أعلى عن الجينات المرتبطة بنشاط الناقلات العصبية، وتحديدًا التأثير على مادة السيروتونين الكيميائية في الدماغ بطرق معروفة بتعزيز القلق.