



## **Сбалансированное питание снижает риск депрессии**

Сбалансированный рацион позволяет сохранить психическое здоровье – такое открытие сделали испанские ученые, опубликовавшие свою работу в журнале [BMJ Medicine](#).

Исследование длилось 10 лет, и в нем приняли участие более 15 тысяч испанцев. Для анализа рациона ученые использовали 3 вида питания: средиземноморское, вегетарианское и сбалансированное. В каждой из них значительное место занимают такие продукты, как овощи, фрукты, бобовые, орехи, цельнозерновые, рыба, икра, семена.

Участники эксперимента по балльной системе оценивали свою приверженность к определенным продуктам питания, каждому из которых присуждались очки “полезности”: если, к примеру, фрукты или орехи давали высокие баллы, то сладости и жирное мясо – отрицательные, то есть чем выше сумма баллов, тем правильнее

рацион.

Выяснилось, самый низкий риск развития депрессии связан со средиземноморским и сбалансированным питанием, которые имеют между собой много общего. При этом, по замечанию автора исследования Альмудены Санчес-Вильегас, даже умеренная приверженность принципам сбалансированного питания приводила к заметному снижению риска развития депрессии, в то время как более жесткое следование правильному рациону уже мало отражалось на психическом здоровье участников. Альмудена Санчес-Вильегас полагает, что такой результат связан с тем, что риск депрессии может быть вызван дефицитом витаминов, минералов и жирных кислот Омега-3 – а он устраняется при соблюдении хотя бы базовых принципов сбалансированного питания.

В нашем ритме жизни непросто “набрать” все необходимые вещества из пищи, и тогда единственным выходом поддержать организм становятся специальные добавки. Мультивитаминовый комплекс Формула 2 от Herbalife содержит 22 витамина и минерала, обеспечивая до 100% суточной потребности в полезных элементах за один прием. А источник незаменимых жирных кислот Омега-3 – “Гербалайфлайн” от Herbalife – позволяет не только снизить риск депрессии, но и поддержать работу сердечно-сосудистой системы. Как и вся продукция Herbalife, они помогают обеспечить достаточное потребление полезных веществ, не перегружая рацион калориями.