

小心！低胆固醇的人易患忧郁症

日本易食研究所 大林惠运

忧郁症，已成为全世界身心障碍的主要原因。据世界卫生组织估计，到 2020 年，忧郁症将成为人类痛苦的第二大原因，仅次于心脏疾患。而使用抗忧郁症的药物，其副作用极高，并被报道于世。

在有关忧郁症的研究中，发现另一个现象，即在忧郁症的患者中，低胆固醇的人占压倒的多数。而且，使用降胆固醇药物他汀的患者，陷入忧郁状态的可能性会增高。

十多年前的 1993 年，医学研究已经判明，低胆固醇的人与高胆固醇的人相比，患忧郁症的风险要高 300%。

1997 年瑞典的研究也发现了同样的状况，在健康的 31 岁到 65 岁的 300 名女性中，胆固醇值低的比胆固醇值高的女性，有过忧郁症状的要明显多得多。

而 2009 年，在《精神医学研究》杂志上，发表了对 4500 名退伍军人的长达 25 年的跟踪研究。其结果，胆固醇低的，有忧郁状态的人，自杀或发生事故等不自然原因的早死风险，要比正常人高 7 倍。

“血清总胆固醇值低于 160 的情况下，与自杀未遂有关联。” 2008 年在《临床精神医学》杂志上发表的报告也下了如此的结论。

人脑是由脂肪酸为主体构成的。虽然大脑的重量只占体重的百分之二，但大脑中的胆固醇却占据了人体总胆固醇的四分之一之多。人脑机能的发达，是完全依赖于胆固醇的啊！

人脑因其构造的特殊性，具有一道血脑屏障，一般的营养物质无法简单的通过这一屏障进入脑部。脂肪酸中，能进入大脑的只有欧米茄 3 脂肪酸中的 DHA，即使其他的欧米茄 3 脂肪酸如亚麻酸、EPA 等也无法通过脑屏障。如果人体本身的胆固醇就不多，再加上缺乏欧米茄 3 类的脂肪酸，大脑所需的营养素必然无法满足。

另外，人体的大脑对于脂肪的摄取，会产生一种满足感，快乐感，这是许多人尽管肥胖，还是无法抑制摄取脂肪的欲望的原因。

让人体感到心情舒畅、愉快的快乐荷尔蒙的分泌一旦缺乏动力，就无法解消或抵抗外界的压力和不快，久而久之，快乐与忧郁的平衡被打破，人就会处于一种低沉、消极的状态，忧郁症自然占据了主导地位。

归根结底，忧郁症是人体缺乏某种营养物质的表现，是大脑对人体的一种警告。但是，现代医学只是使用抗忧郁剂的药物来治疗忧郁症，可能暂时性的收到效果，但无法解决大脑所缺乏的营养物质。这是忧郁症患者高产的原因，也是无法彻底根治的原因。

而诸如阿尔兹海默症等老年痴呆症等疾患，则可能在忧郁症的基础上演变而成。

小心，千万别让自己的血清总胆固醇值处于低水准低值。

多吃点深海鱼和水果蔬菜，喝点不加糖和奶精的咖啡，再来点熟成的奶酪，看看美丽的风景图片，或许对预防和缓解忧郁症有好处。这是我多年来的经验和感想。







2016年10月7日