

# Mat

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet



**MIDDELHAVET:** Anbefalt av psykolog.

FOTO: FLICKR.COM

Middelhavskost har tidligere blitt anbefalt for å forebygge både kreft og hjerte-/karsykdommer. Nå viser det seg at samme dietten også kan spille en avgjørende rolle i å forhindre depresjon. [...]

Psykolog Cecilia De Felice påpeker at det er økende bebreftelser på forholdet mellom mat og depresjon. Hun fremholder at olivenolje øker kroppens produksjon av serotonin. Det samme stoffet som mange antidepressiva inneholder.

*Spaniaavisa.no 13.10.2009*