

# Mat

TEKST

Arne Olav L. Hageberg

PUBLISERT 5. desember 2009

---



**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 bekreftelser 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*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 12, 2009, side*

TEKST

Arne Olav L. Hageberg, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet