

الفواكه والخضروات الطازجة تحسّن الحالة النفسية في غضون أسبوعين (دراسة)



السبت 11 فبراير 2017 10:02 م

أفادت دراسة حديثة، بأن تناول الفواكه والخضروات الطازجة بكثرة لا تقتصر فوائده على الصحة البدنية وحسب، بل يمكن أن يحسن الحالة المزاجية والنفسية في غضون أسبوعين

الدراسة أجراها باحثون في قسم علم النفس بجامعة أوتاجو في نيوزيلندا، ونشروا نتائجها اليوم السبت، في دورية (PLOS One) العلمية

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون 171 من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عامًا، وخضعوا في بداية ونهاية الدراسة التي استمرت أسبوعين، لتقييم الحالة النفسية من حيث الحالة المزاجية، والدافع، وأعراض الاكتئاب والقلق

وقسم الباحثون المشاركين إلى مجموعتين، الأولى تناولت حصتين إضافيتين من الفواكه والخضروات الطازجة ضمن النظام الغذائي، وكان أبرز مكوناتهما الجزر والكيوي، والتفاح، والبرتقال يوميًا، فيما تناولت المجموعة الأخرى أطعمة تقليدية لا تتوافر بها الخضروات والفواكه الطازجة

ووجد الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا الفواكه والخضروات الطازجة طوال الأسبوعين يوميًا، شهدت حالتهم النفسية تحسّنًا ملحوظًا، وخاصة فيما يتعلق بالحالة المزاجية والنفسية، وزيادة الحافز بالمقارنة مع المجموعة الأخرى

وقال الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن زيادة تناول الفواكه والخضروات قد تؤدي إلى منافع سريعة فيما يتعلق بالحالة النفسية للأشخاص

وكانت دراسات سابقة، كشفت أن النظم الغذائي الغني بالفواكه والخضروات، يقلل فرص إصابة الأشخاص بمرض السكري من النوع الثاني

وأظهرت الدراسات أن الفواكه والخضروات يوميًا، تخفف خطر الموت بالأمراض المزمنة، وعلى رأسها أمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنها تقلل إصابة الأطفال بأمراض الربو