

# دراسة علمية: تناول 3 وجبات يومية من الخضروات تقلل التوتر والإجهاد



الثلاثاء 21 مارس 2017 م

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة سيدني الأسترالية عن أن الخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن التي تقلل من الضغط والتوتر والإجهاد، ما يفضل تناولها كل يوم

ووفقاً لصحيفة "ديلى ميل" البريطانية، أوضح الباحثون أن أولئك الذين يتناولون المزيد من الخضار طوال اليوم كان لديهم ضغط أقل من أولئك الذين لم يتناولوا الكثير منه، وقال العلماء إن الأشخاص الذين يتناولون ما بين ثلاثة وأربع حصص يومية من الخضروات لديهم ضغط أقل من الإجهاد بنسبة 12% مقارنة بالذين يتناولون وجبة واحدة أو أقل

وأظهرت البحوث السابقة التي وجدت أن أوراق الخضروات المظلمة بشكل خاص، مثل السبانخ، غنية بالفولات، الذي يساعد على زيادة إنتاج مثبتات المزاج في الدماغ بما في ذلك هرمونى "السيروتونين" و"الدوبيامين"

ولتأكيد نتائج الدراسة، التي أجريت في جامعة سيدني في أستراليا، نظر الباحثون بيانات 60 ألف شخص استرالي الذين كانوا في سن 45 أو أكثر، وقياسوا كمية استهلاك الفاكهة والخضار للمشاركين، وعوامل نمط الحياة والضائقة النفسية، ووجد الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا ما بين ثلاثة وأربع حصص يومياً من الخضروات كانوا أقل عرضة للضغط النفسي بنسبة 12% من أولئك الذين يأكلون حصة واحدة يومياً

جدير بالذكر أن العديد من الدراسات وجدت أن الفواكه والخضروات، مهما وبشكل منفصل، ترتبط مع انخفاض خطر الاكتئاب