

دراسة علمية: تناول 3 وجبات يومية من الخضروات تقلل التوتر الإجهاد



الثلاثاء 21 مارس 2017 04:03 م

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

ووفقاً لصحيفة "ديلي 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 الخضراوات لديهم خطر أقل من الإجهاد بنسبة 12% مقارنة بالذين يتناولون وجبة واحدة أو أقل.

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

ولتأكيد نتائج الدراسة، التي أجريت في جامعة سيدنى في أستراليا، نظر الباحثون ببيانات 60 ألف شخص استرالي الذين كانوا في سن 45 أو أكثر، وقاسوا كمية استهلاك الفاكهة والخضار للمشاركين، وعوامل نمط الحياة والضائقة النفسية، ووجد الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا ما بين ثلاثة وأربع حصص يوميًا من الخضراوات كانوا أقل عرضة للضغط النفسي بنسبة 12% من أولئك الذين يأكلون حصّة واحدة يوميًا.

جدير بالذكر أن العديد من الدراسات وجدت أن الفواكه والخضراوات، معًا وبشكل منفصل، ترتبط مع انخفاض خطر الاكتئاب.