

دراسة: الفواكه والخضروات الطازجة تحسّن الحالة النفسية في غضون أسبوعين



الأحد 12 فبراير 2017 03:02 م

يبحث خبراء التغذية على تناول الخضروات والفواكه الطازجة بكثرة؛ لما لها من آثار إيجابية على الصحة العامة، وبناء الجسم، والتخلص من السموم، إلا أن دراسات أثبتت أن فوائدها تتعدى الصحة البدنية لتصل إلى الحالة النفسية أيضًا

وأفادت دراسة حديثة، بأن تناول الفواكه والخضروات الطازجة بكثرة يمكن أن يحسن الحالة المزاجية والنفسية في غضون أسبوعين

وأجريت الدراسة في نيوزيلندا، على 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

وقسّم الباحثون المشاركون 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

وكانت نتيجة التجربة 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