

الفواكه-الطازجة-تحسن-المزاج-في-غضون-أسبوعين



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

وبحسب ما نقلت وكالة "الأناضول"، فإن الدراسة أجراها باحثون في قسم علم النفس بجامعة أوتاغو في نيوزيلندا، ونشروا نتائجها، السبت، في العلمية PLOS One دورية.

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

وقسم الباحثون المشاركون إلى مجموعتين، الأولى تناولت حصتين إضافيتين من الفواكه والخضراوات الطازجة ضمن النظام الغذائي، وكان أبرز مكوناتهما الجزر والكيوي، والتفاح، والبرتقال يوميا، فيما تناولت المجموعة الأخرى أطعمة تقليدية لا تتوافر بها الخضراوات والفواكه الطازجة.

ووجد الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا الفواكه والخضراوات الطازجة طوال الأسبوعين يوميا، شهدت حالتهم النفسية تحسنا ملحوظا، 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 والخضراوات قد تؤدي إلى منافع سريعة، فيما يتعلق بالحالة النفسية للأشخاص.

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

وأظهرت الدراسات أن تناول الفواكه والخضراوات يوميا يخفف خطر الموت بالأمراض المزمنة، وعلى رأسها أمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنه يقلل إصابة الأطفال بأمراض الربو.