



## خوردن هویج شما را جذاب‌تر می‌کند

یک بررسی جدید در انگلیس نشان می‌دهد که خوردن سبزی‌ها و میوه‌های پررنگ مانند هویج و آلو باعث جذابیت بیشتر افراد می‌شود.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید در انگلیس نشان می‌دهد که خوردن سبزی‌ها و میوه‌های پررنگ مانند هویج و آلو باعث جذابیت بیشتر افراد می‌شود.

به گزارش خبرگزاری فرانسه پژوهشگران در دانشگاه‌های سنت آندروز و بریستول رابطه میان رنگ پوست و جذابیت را مورد بررسی قرار دادند، دریافتند به طور خاص افرادی که دارای ته‌رنگ زردی در پوست‌شان هستند، بوسیله دیگران جذاب‌تر و سالم‌تر ارزیابی می‌شوند.

آنها همچنین برای اولین بار ثابت کردند که رنگدانه‌های زرد، یا کارتنوئیدها، از برخی از سبزی‌ها و میوه‌ها نقشی کلیدی در ایجاد این ته‌رنگ زرد در پوست دارد.

در بخشی از این بررسی، 40 داوطلب صورت‌های گروهی از سفیدپوستان اسکاتلندی را از لحاظ سلامتی و جذابیت نمره دهی کردند.

این نتایج در جورنال "تکامل و رفتار رفتار انسانی" منتشر شده است.

یان استفن، یکی از دانشمندان دخیل در این طرح، گفت این رابطه میان زردی پوست و کارتنوئیدها راهبردهای جدیدی برای تشویق افراد جوان به خوردن بیشتر میوه و سبزی مطرح می‌کند، به خصوص اینکه تنها دو ماه افزایش خوردن این مواد غذایی کافی است تا نتایج قابل مشاهده‌ای در پوست افراد ایجاد کند.

او گفت: "گفتن این مسئله به افراد که اگر مواد غذایی سالمتری نخورند، 40 سال دیگر حمله قلبی می‌کنند، یک راه است. اما می‌توان این توصیه را به این ترتیب هم انجام داد: "اگر مصرف میوه و سبزی‌تان را بالا ببرید، در طول چند ماه قیافه بهتری پیدا خواهید کرد."