

مصرف چه میزان میوه و سبزی سرچالتان می‌کند؟

میوه و سبزی ها به عنوان بخشی اساسی از تغذیه سالم شناخته شده اند، اما آیا فواید آنها فقط به افزایش سلامت جسمانی محدود می شود؟



میوه و سبزی ها به عنوان بخشی اساسی از تغذیه سالم شناخته شده اند، اما آیا فواید آنها فقط به افزایش سلامت جسمانی محدود می شود؟

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، با وجود مطالعات متعددی که در زمینه تأثیر میوه و سبزی ها در سلامت جسمانی انجام شده است دیگر کاملاً مسجل شده است که مصرف روزانه مقادیر کافی از میوه و سبزی ها می تواند به سلامت بدنی ما کمک شایان توجهی بکند، از جمله این فواید می توان به کاهش خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع دو، بیماری قلبی، سکته مغزی و برخی از انواع سرطان اشاره کرد.

افزایش انگیزه و سرزندگی با مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات

در طی سالهای اخیر، برخی از مطالعات نشان داده اند که مصرف میوه و سبزی ها می تواند به بهبود سلامت روان هم کمک کند. برای بررسی این نتیجه دکتر تاملین کانر و گروهش پروژه ای تحقیقاتی را در گروه روانشناسی دانشگاه آتاگو در نیوزیلند انجام دادند.

در این تحقیق صد و هفتاد و یک دانشجوی هجده تا بیست و پنج ساله شرکت کردند. این افراد در طی سه هفته مطالعه به سه گروه تقسیم شدند.

گروه اول به برنامه غذایی معمول خود ادامه دادند، به گروه دوم هر روز دو وعده میوه و سبزیجات بیشتر (شامل هویج، کیوی، سیب و پرتقال تازه) داده شد، و گروه سوم کوپن های میوه و سبزی گرفتند و برایشان پیامهای یادآوری مصرف بیشتر میوه و سبزی ارسال شد.

کسانی که در طی دو هفته روزانه میوه و سبزی های بیشتری دریافت و مصرف کرده بودند در مقایسه با دو گروه دیگر، در زمینه روانشناختی، سرزندگی، انگیزه و شکوفایی نسبت به قبل وضعیت بهتری پیدا کرده بودند

این شرکت کنندگان در ابتدا و انتهای مطالعه، از لحاظ خلق، انگیزه، نشانگان افسردگی و اضطراب و دیگر عوامل تعیین کننده سلامت روان و به-باشی مورد ارزیابی قرار گرفتند.

در پایان کار، محققان دریافتند شرکت کنندگان گروه دوم یعنی کسانی که در طی دو هفته روزانه میوه و سبزی های بیشتری دریافت و مصرف کرده بودند در مقایسه با دو گروه دیگر، در زمینه روانشناختی، سرزندگی، انگیزه و شکوفایی نسبت به قبل وضعیت بهتری پیدا کرده بودند.

با وجود اینکه اکثر پژوهش های گذشته افسردگی را هم با الگوهای تغذیه مرتبط دانسته اند، اما در این مطالعه در هیچ کدام از گروه ها از لحاظ نشانگان افسردگی و اضطراب بهبود قابل ملاحظه ای مشاهده نشد، که البته به نظر دکتر کانر و همکارانش علت این موضوع به یک سری تفاوت‌ها و روش شناختی از جمله تفاوت در مدت زمان مطالعات مختلف بر می گردد.

اگر می خواهید سلامت جسمانی و روانی خودتان را تضمین کنید روزانه حدود دو فنجان میوه و حدود دو تا سه فنجان سبزی مصرف کنید. یک فنجان میوه معادل نصف گریپ فروت یا یک پرتقال بزرگ است و یک فنجان سبزی معادل است با یک فلفل قرمز یا یک سیب زمینی بزرگ پخته شده.