

## ارتباط مصرف میوه و سبزیجات با کاهش استرس



نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات با استرس کمتر مرتبط است.

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات با استرس کمتر مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر، یافته محققان دانشگاه ادیت کووان استرالیا نشان می دهد افرادی که روزانه حداقل ۴۷۰ گرم میوه و سبزیجات می خورند، ۱۰ درصد استرس کمتری نسبت به افرادی دارند که کمتر از ۲۳۰ گرم از این نوع مواد خوراکی مصرف می کنند.

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداقل روزانه باید ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات مصرف شود.

در این مطالعه، رابطه بین مصرف میوه و سبزیجات و میزان استرس در بین بیش از ۸۶۰۰ استرالیایی در رده سنی ۲۵ تا ۹۱ سال بررسی شد.

«سیمون راداولی باگاتینی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما دریافتیم افرادی که بیشتر میوه و سبزیجات مصرف می کنند استرس کمتری دارند که بیانگر این موضوع است که رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت روان افراد ایفا می کند.»

مشکلات سلامت روان در جهان روبه افزایش است و تقریباً از هر ۱۰ نفر، یک نفر با اختلال روانی زندگی می کند.

به گفته محققان، کمی استرس عادی است اما استرس طولانی مدت می تواند تأثیر چشمگیری بر سلامت روان داشته باشد.

راداولی باگاتینی در ادامه می افزاید: «استرس طولانی مدت و کنترل نشده می تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامت از جمله بیماری های قلبی، دیابت، افسردگی و اضطراب شود، بنابراین ما باید راه هایی برای پیشگیری و احتمالاً تسکین مشکلات روانی در آینده پیدا کنیم.»

به گفته محققان، سبزیجات و میوه ها حاوی مواد مغذی مهمی مانند ویتامین ها، مواد معدنی، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند که می توانند التهاب و استرس اکسایشی را کاهش دهند و در نتیجه باعث بهبود سلامت روان شوند.

التهاب و استرس اکسایشی در بدن از فاکتورهای شناخته شده ای هستند که می توانند منجر به افزایش استرس، اضطراب و کاهش روحیه شوند.