

## با گوجه سبز اعصابتان را تقویت کنید

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد میوه‌های سبز رنگ نقش زیادی در آرامش اعصاب دارند.



مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد میوه‌های سبز رنگ نقش زیادی در آرامش اعصاب دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، روان‌شناسان در میان رنگ‌ها رنگ سبز را به عنوان رنگ آرامش بخش معرفی کرده‌اند و معتقدند با دیدن این رنگ می‌توان احساس آرامش کرد و معتقدند مصرف سبزیجات سبز رنگ خواص درمانی بسیاری برای سلامتی داشته باشند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند کاهو، گوجه سبز، کیوی، جعفری و چاقاله بادام جز میوه و سبزیجات آرامش بخش و تقویت کننده اعصاب معرفی شده‌اند و از آن‌ها می‌توان برای تحریک و تسریع مغز و قدرت یادگیری و تحریک مغز برای فعالیت‌های مغزی استفاده کرد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهند رنگ سبز میوه‌ها می‌تواند افراد را سرزنده و شاداب کند و احساس زندگی سرشار از خوبی را در آن‌ها ایجاد کند و مواد غذایی سبز رنگ جزو پر انرژی‌ترین غذاهای مصرفی شده‌اند که مصرف آن‌ها را نباید از یاد برد و از آن‌ها غافل شد.