



میوه و سبزیجات مصرف کنید تا ذهن سالم داشته باشید

مزایای مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات نه تنها فیزیکی بلکه از نظر روانی و برای داشتن ذهنی سالم اثرات بیشماری دارند.

مزایای مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات نه تنها فیزیکی بلکه از نظر روانی و برای داشتن ذهنی سالم اثرات بیشماری دارند.

به گفته کارشناسان مصرف پنج وعده میوه و سبزیجات در روز باعث پیشگیری از سرطان دستگاه گوارش می‌شود و به خصوص برای داشتن ذهنی سالم سودمند است؛ این نتیجه گیری از بررسی‌های انجام شده توسط یک تیم تحقیقاتی در انگلستان از دانشگاه وارویک صورت گرفته است.

محققان پرسشنامه‌ای به 14 هزار بزرگسال دادند، شرکت کنندگان باید این پرسشنامه را تکمیل می‌کردند که محققان سلامت روح و روان آنها را از این طریق ارزیابی کردند.

محققان با مطالعه پرسشنامه‌هایی که از طرف شرکت کنندگان تکمیل شده بود نتیجه گرفتند در بین این گروه 15 درصد بالاترین شاخص رضایت ذهنی را داشتند.

34 درصد به طور متوسط پنج وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف می‌کردند.

31 درصد سه یا چهار وعده میوه و سبزیجات مصرف می‌کردند.

28 درصد کمتر از یک وعده میوه و سبزیجات مصرف می‌کردند.

به گفته محققان مصرف کم میوه و سبزیجات 15 درصد خطر ابتلا به بیماری‌ها را بیشتر می‌کند؛ البته عناصر دیگر مانند شیوه زندگی نیز در کوتاه شدن عمر و بیماری روحی و روانی اثر دارند.

اما محققان اصرار دارند که ارتباط روشنی بین مصرف میوه‌ها و سبزیجات و سلامت بدن و روح دارد و به خوبی نشان داده شده است که مردان و زنان در صورت مصرف زیاد میوه و سبزیجات شانس بیشتری برای سالم ماندن دارند و اثرات بیشتری در مغز آنها می‌گذارد. (فارس)