

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.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، 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 می‌کند.

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

رأداولی باگاتینی در ادامه می‌افزاید: «استرس طولانی مدت و کنترل نشده می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامت از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، افسردگی و اضطراب شود، بنابراین ما باید راه‌هایی برای پیشگیری و احتمالاً تسکین مشکلات روانی در آینده پیدا کنیم.»

به گفته محققان، سبزیجات و میوه‌ها حاوی مواد مغذی مهمی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند که می‌توانند التهاب و استرس اکسایشی را کاهش دهند و در نتیجه باعث بهبود سلامت روان شوند.

التهاب و استرس اکسایشی در بدن از فاکتورهای شناخته شده‌ای هستند که می‌توانند منجر به افزایش استرس، اضطراب و کاهش روحیه شوند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت