

مصرف گردو موجب بهبود اخلاق مردان می شود



محققان با ارزیابی تاثیر مصرف گردو بر وضعیت روانی افراد دریافتند گردو عامل داشتن ذهنی شادتر است.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان تغذیه خوب، ورزش و خواب کافی از عوامل مهم کاهش استرس است، اما مطالعه جدید محققان دانشگاه نیومکزیکو نشان می دهد مصرف گردو هم موجب شادابی ذهن و ایجاد خلق و خوی بهتر می شود.

پیتز پریبیس، کارشناس تغذیه، در این باره می گوید: «در گذشته، مطالعه بر روی گردو تاثیرات مفید آن را بر روی سلامت قلبی، دیابت و چاقی نشان داده بود. مطالعه کنونی ما متمرکز بر قدرت شناخت بوده و ما در قالب یک آزمایش تصادفی کنترل شده، نتایج حالات روانی آن را در زنان و مردان ارزیابی کردیم.»

شرکت کنندگان این مطالعه، ۶۴ دانشجو ۱۸ تا ۲۵ سال با گروه های نژادی مختلف بودند.

از شرکت کنندگان خواسته شد تا به مدت ۱۶ هفته هر روز سه قرص نان موز بخورند که ۸ هفته نان موز را همراه با گردو و ۸ هفته بعد را بدون گردو می خوردند.

در مدتی که شرکت کنندگان نان موز را با گردو پودر شده می خوردند همزمان نصف فنجان گردو هم در روز مصرف می کردند.

وضعیت ذهنی و روانی شرکت کنندگان بعد از پایان هر ۸ هفته اندازه گیری شد.

به گفته پریبیس، «ما از تست استاندارد برای ارزیابی حالات ذهنی و روحی این شرکت کنندگان استفاده کردیم که شامل شش حوزه بود: تنش، افسردگی، خشم، خستگی، نیرو و قدرت، و سردرگمی. امتیاز آن هر چقدر پایین تر بود، فرد دارای خلق و خوی بهتر و وضعیت روانی بهتری بود.»

وی در ادامه می افزاید: «ما شاهد بهبود قابل توجه و ۲۸ درصدی خلق و خو در مردان جوان بودیم. اما هیچ گونه بهبودی در وضعیت رفتاری زنان مشاهده نشد.»

چندین ماده مغذی در گردو وجود دارد که می تواند عامل بهبود خلق و خو در مردان باشد. این مواد مغذی شامل اسید آلفا-لینولنیک، ویتامین E، فولات، پلی فنول و ملاتونین است.

از اینرو محققان مصرف روزانه گردو را توصیه می کنند چراکه نه تنها موجب بهبود وضعیت اخلاقی می شود، بلکه برای سلامت عمومی هم خوب است.