

# Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών βοηθά στην ψυχική υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [taxydromos.gr](http://taxydromos.gr)

**Και όμως τα φρούτα και τα λαχανικά, εκτός από τα σημαντικά οφέλη που έχουν για τον οργανισμό μας, βοηθούν και την ψυχολογική του κατάσταση, αφού, η κατανάλωση επτά μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά αυξάνει την ψυχική υγεία και το αίσθημα ευτυχίας των ανθρώπων, σύμφωνα με μια νέα βρετανική μελέτη.**

Οι ερευνητές από το πανεπιστήμιο Γουόργουικ της Βρετανίας και το Κολλέγιο Ντάρτμουθ των ΗΠΑ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό κοινωνικών ερευνών "Social Indicators Research", μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες 80.000 ανθρώπων και συσχέτισαν το είδος της διατροφής με τα συναισθήματα λιγότερης ή περισσότερης ευεξίας που ένιωθαν αυτοί οι άνθρωποι.

Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ψυχική υγεία αυξάνει με τον αριθμό των φρούτων και λαχανικών που τρώει κανείς και φαίνεται να κορυφώνεται στις επτά μερίδες κάθε μέρα. Υπενθυμίζεται ότι οι ειδικοί συστήνουν την κατανάλωση πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών ως προστασία για την καρδιά και τον καρκίνο. Με δύο ακόμα μερίδες, σύμφωνα με τη νέα μελέτη, προστατεύει κανείς επίσης την ψυχική και νοητική ισορροπία του.

Με δεδομένο ότι υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που τρώνε από ελάχιστα έως καθόλου φρούτα και λαχανικά, η νέα έρευνα δείχνει ότι χάνουν όχι μόνο από άποψη σωματικής, αλλά και ψυχικής υγείας. Η μελέτη πάντως δεν υπεισήλθε σε λεπτομέρειες για το αν κάποια συγκεκριμένα είδη φρούτων και λαχανικών έχουν μεγαλύτερο όφελος σε σχέση με τα υπόλοιπα. Σημειωτέον ότι ως μια μερίδα θεωρείται ποσότητα περίπου 80 γραμμαρίων.

Η καθηγήτρια της Σχολής Δημόσιας Υγείας της Ιατρικής Σχολής του βρετανικού πανεπιστημίου Σάρα Στιούαρτ-Μπράουν δήλωσε έκπληκτη από τη δύναμη που φαίνεται να έχουν τα φρούτα και λαχανικά και επεσήμανε ότι οι ερευνητές που ασχολούνται με τα ζητήματα της ανθρώπινης ευημερίας και ευτυχίας, έχουν μάλλον αγνοήσει έως τώρα αυτόν τον παράγοντα. Πρόσθεσε πάντως ότι πολλά μένουν να κατανοηθούν για τους μηχανισμούς μέσω των οποίων η συγκεκριμένη διατροφή επιδρά θετικά όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχο-νοητικά.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)