

Δείτε πώς τα φρούτα και τα λαχανικά σχετίζονται με καλύτερη πνευματική υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στη Μ. Βρετανία, δείχνει ότι η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορεί να βελτιώσει όχι μόνο τη σωματική, αλλά και την πνευματική υγεία.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό BMJ, φαίνεται ότι τόσο τα χαμηλότερα όσο και τα υψηλότερα επίπεδα πνευματικής υγείας σχετίζονται σημαντικά με την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών του ατόμου.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα αναφορικά με τη σωματική και πνευματική υγεία, τις διατροφικές συνήθειες, συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, και διάφορους κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες από περίπου 14.000 ενήλικες. Για την αξιολόγηση της κατάστασης της πνευματικής υγείας χρησιμοποιήθηκε μια κλίμακα η οποία περιλαμβάνει χαρακτηριστικά όπως το αίσθημα αισιοδοξίας, ευτυχίας, αυτο-εκτίμησης και άλλα, σύμφωνα με την οποία το 15% των ατόμων με το μεγαλύτερο σκορ θεωρείται ότι εμφανίζει τα υψηλότερα επίπεδα πνευματικής

υγείας και το 15% με το μικρότερο σκορ εντάσσεται στην κατηγορία με τα χαμηλότερα επίπεδα πνευματικής υγείας.

Μεταξύ των ατόμων με τα υψηλότερα επίπεδα πνευματικής υγείας, το 33.5% δήλωσε ότι καταναλώνει τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά, ενώ μόνο το 6.8% των εθελοντών με τα χαμηλότερα σκορ πνευματικής υγείας δήλωσε ότι καταναλώνει αντίστοιχη ποσότητα. Σύμφωνα με τον επικεφαλής της μελέτης, φαίνεται ότι όσο υψηλότερη είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών του ατόμου τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα να εμφανίζει χαμηλά επίπεδα πνευματικής υγείας.

Πέραν από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών βρέθηκε ότι και το κάπνισμα σχετίζεται με τα επίπεδα πνευματικής υγείας, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, ενώ δε βρέθηκε συσχέτιση με την κατανάλωση αλκοόλ και την παχυσαρκία. Οι ερευνητές αναφέρουν ότι η διατήρηση καλής πνευματικής κατάστασης είναι πολύ σημαντική, όχι μόνο γιατί μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης νόσων που σχετίζονται με την πνευματική υγεία αλλά και γιατί προστατεύει από συχνά και σοβαρά προβλήματα υγείας.

Τέλος, καταλήγουν στο ότι φαίνεται πως η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορεί, παράλληλα με την προστασία από τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων, να ενισχύσει και την πνευματική υγεία και ευεξία.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr