

## Τα φρούτα και τα λαχανικά χαρίζουν... ευτυχία!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Αν ένα μήλο τη μέρα το γιατρό τον κάνει πέρα, 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 [\(περισσότερα...\)](#)