

Κακή διάθεση; Με ποια διατροφή θα τη βελτιώσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[993171fada8674f35b2f62be9f4829cb_XL](#)

Αν θέλετε να βελτιώσετε τη διάθεσή σας, μπορείτε να το πετύχετε κάνοντας συγκεκριμένες παρεμβάσεις στη διατροφή σας.

Αυτό υποστηρίζουν οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Γουόργγουικ στη Βρετανία και το Πανεπιστήμιο του Κουήνσλαντ στην Αυστραλία.

Τα νέα ευρήματα, που θα δημοσιευθούν σε επόμενο τεύχος της «Αμερικανικής Επιθεώρησης Δημοσίας Υγείας» (AJPH), βασίστηκαν στην ανάλυση στοιχείων από 12.385 Αυστραλούς οι οποίοι κράτησαν λεπτομερή ημερολόγια διατροφής επί έξι χρόνια και συμπλήρωναν ερωτηματολόγια για την ψυχική διάθεσή τους σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Όπως ανακάλυψαν οι ερευνητές, με κάθε έξτρα μερίδα φρούτων και λαχανικών που πρόσθεταν οι εθελοντές σε ημερήσια βάση στη διατροφή τους φτάνοντας σταδιακά τις 8 μερίδες την ημέρα, αυξανόταν το επίπεδο της ευτυχίας που ένιωθαν ανεξάρτητα από οτιδήποτε άλλο συνέβαινε στη ζωή τους.

Η αλλαγή μάλιστα ήταν τόσο ισχυρή, ώστε για τα άτομα που δεν έτρωγαν καθόλου φρέσκα φρούτα και λαχανικά, όταν το έπραξαν, η χαρά ήταν εφάμιλλη με αυτή που θα ένιωθε ένας άνεργος που έβρισκε δουλειά.

[bigstock-Fresh-Organic-Vegetables-In-Wi-66944734](#)

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η βελτίωση είναι ανεξάρτητη από την κατάσταση της υγείας και τις συνθήκες της ζωής τους και συμβαίνει σταδιακά σε βάθος χρόνου.

«Το απαιτούμενο διάστημα όμως δεν είναι πολύ μεγάλο, φθάνει το πολύ τα δύο χρόνια, και σαφώς είναι πολύ μικρότερο από εκείνο που απαιτείται για να ωφελήσουν τα φρούτα και τα λαχανικά την σωματική υγεία» δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Άντριου Όσβαλντ, καθηγητής Συμπεριφορικής Επιστήμης στο Πανεπιστήμιο του Ουόργγουϊκ.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι τα οφέλη των φυτικής προελεύσεως τροφίμων στην ψυχική διάθεση και την ικανοποίηση από τη ζωή οφείλονται στα αντιοξειδωτικά

που περιέχουν και ιδίως στα καροτενοειδή – μία ομάδα συστατικών που προσδίδουν σε φρούτα και λαχανικά το χαρακτηριστικό κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα τους.

Πηγή: onmed.gr