

الفواكه والخضراوات ترتبط بالسلامة النفسية للطلاب



دراسة جديدة نُشرت مؤخراً تعد الأولى من حيث البحث في العلاقة بين كل من تناول الفاكهة والخضراوات وخيارات الإفطار والغداء وبين الصحة النفسية لدى طلاب المدارس؛ حيث كشف الباحثون من جامعة إيست أنجليا القائمون بالدراسة، عن أن الأطفال الذين يتناولون نظاماً غذائياً مملوءاً بالفواكه والخضراوات يتمتعون بصحة نفسية أفضل

ووجدوا أيضاً أن أنواع الإفطار والغداء التي يتناولها طلاب المدارس الابتدائية والثانوية كانت مرتبطة أيضاً بشكل كبير بحالتهم النفسية؛ فالأطفال الذين يتناولون وجبة فطور تقليدية تمتعوا بمشاعر أفضل من أولئك الذين تناولوا وجبة خفيفة أو مشروباً فقط. وطلاب المدارس الثانوية الذين يتناولون مشروبات الطاقة على الإفطار كانت درجات حالتهم النفسية منخفضة

وتوصل الباحثون لهذه النتائج بعد تحليل بيانات ما يقرب من 9000 طفل في 50 مدرسة مختلفة (7570 طالباً ثانوياً و 1253 طفالاً في المدارس الابتدائية)، أخبروا بأنفسهم عن خياراتهم الغذائية، وشاركوا في الاختبارات المناسبة للعمر للصحة النفسية التي شملت الشعور بالابتهاج والاسترخاء، والعلاقات الشخصية الجيدة

