



الخضر والفواكه: أية علاقة بصحتنا النفسية؟!

هل يعد تناول الخضر والفواكه خمس مرات في اليوم، على الأقل، سلوكا أفضل لضمان صحة نفسية جيدة؟

في هذا المقال - عزيزي القارئ - سنقدم نتائج دراسة قامت بتقييم أثر استهلاك الخضر والفواكه على الصحة النفسية للمستهلكين البريطانيين. وقد شملت هذه الدراسة 14000 بريطاني تتراوح أعمارهم بين 16 سنة فما فوق، وهم الأكثر انخراطا في البحث البريطاني الصحي الذي يقام كل سنة في إنجلترا لتقييم صحة سكانها، عبر سلسلة من الأبحاث منذ سنة 1991.

في الأبحاث التي نشرت سنتي 2010 و 2011 قاموا بتحليل الصحة النفسية للمشاركين حسب مقياس الصحة النفسية (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale)* وتمكنوا من تقسيم المنخرطين إلى ثلاث فئات عريضة كالتالي:

– الفئة الأولى: ذات صحة نفسية جيدة (15 في المئة من العينة).

– الفئة الثانية: ذات صحة نفسية متوسطة.

– الفئة الثالثة: ذات صحة نفسية ضعيفة (15 في المئة من العينة).

وقد تمت مقارنة نتائج هذا التحليل مع أسلوب حياة المشاركين، ف لوحظ أن الأفراد ذوي الصحة النفسية الضعيفة (WEMWBS)* بنسبة تتراوح بين 14 و 42، هم الأفراد الأكثر عرضة للسمنة، إضافة إلى أنهم يدخنون ويشربون الخمر، ويستهلكون الخضر والفواكه بشكل ضعيف، مقارنة مع الفئة الأولى والثانية. على عكس الأفراد ذوي أعلى نسبة (WEMWBS)* بنسبة تتراوح ما بين 50 و 70، فإنهم لا يدخنون ويستهلكون الخضر والفواكه بكثرة (33,5% منهم يتناولون أكثر من 5 حصص في اليوم من الخضر والفواكه، و 31,4% يتناولون 3 إلى 4 حصص في اليوم).

* (WEMWBS) هو مقياس لقياس الصحة النفسية الإيجابية ويشكل عنصرا مهما في الأبحاث الاسكتلندية الصحية (SHeS) التي تجرى كل سنة.

المصادر: [2 1](#)

رابط الدراسة: [1](#)