

# Surowe owoce i warzywa lepsze dla zdrowia psychicznego

17 kwietnia 2018

Surowe warzywa i owoce są dla naszego zdrowia psychicznego lepsze od przetworzonych (puszkowanych i gotowanych).



Dr Tamlin Conner z Uniwersytetu Otago podkreśla, że dotąd kampanie dotyczące zdrowia publicznego koncentrowały się na ilości spożywanych owoców i warzyw (np. co najmniej 5 porcjach dziennie). Tymczasem badanie, którego wyniki ukazały się właśnie w piśmie „Frontiers in Psychology”, pokazują, że należałoby uwzględnić także sposób ich przygotowywania i spożywania.

„Nasze badanie pokazało, że spożywanie owoców i warzyw w niezmodyfikowanym stanie jest silniej związane z lepszym zdrowiem psychicznym niż konsumpcja warzyw i owoców gotowanych/puszkowanych/przetworzonych. Zapewne obróbka obniża zawartość składników koniecznych do optymalnego funkcjonowania emocjonalnego”.

W ramach studium przeprowadzono wywiady z ponad 400 dorosłymi z Nowej Zelandii i USA w wieku 18-25 lat. Wybrano tę grupę wiekową, bo młodzi dorośli jedzą zwykle najmniej warzyw i

owoców i są zagrożeni zaburzeniami psychicznymi.

Zespół Conner oceniał spożycie surowych a gotowanych/przetworzonych warzyw i owoców, stan zdrowia ochotników, ich tryb życia, a także zmienne demograficzne, które mogą wpłynąć na zależność między spożyciem warzyw i owoców i zdrowiem psychicznym, a więc np. choroby przewlekłe, status socjoekonomiczny, przynależność etniczną czy płeć.

„Kontrolując współzmiennie, odkryliśmy, spożycie surowych warzyw i owoców stanowiło predyktor słabszego nasilenia symptomatologii choroby psychicznej, np. depresji, a także podwyższonego poziomu dobrostanu, np. dobrego nastroju czy zadowolenia z życia” [...]. „W przypadku warzyw i owoców przetworzonych korzyści te były znacznie zmniejszone”.

Psycholodzy pokusili się o sporządzenie listy 10 surowych topproduktów, związanych z lepszym zdrowiem psychicznym. Znalazły się na niej marchew, banany, jabłka, ciemne warzywa liściaste, grejpfruty, sałata, owoce cytrusowe, jagody, ogórki i kiwi.

Autorstwo: Anna Błońska

Zdjęcie: [avitalchn \(CC0\)](#)

Na podstawie: [Otago.ac.nz](#)

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](#)