

## افزودن گردو به رژیم غذایی روزانه

بر اساس نتایج تحقیق دانشگاه استرالیای جنوبی مصرف گردو به مقابله با اثرات استرس تحصیلی بر بدن و ذهن کمک می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج این تحقیق نشان داد دانشجویان دانشگاه‌ها می‌توانند از افزودن گردو به رژیم غذایی روزانه خود، به ویژه هنگام آماده شدن برای امتحانات بهره ببرند.

محققان یک کارآزمایی بالینی را روی دانشجویان مقطع کارشناسی در طول تحصیلات دانشگاهی خود انجام دادند. نتایج نشان داد مصرف گردو با بهبود معیارهای سلامت روان و بهزیستی کلی مرتبط است.

این تحقیق به شواهدی اضافه می‌کند که مصرف گردو سلامت مغز و روده را بهبود می‌بخشد. مطالعات قبلی نشان داده اسیدهای چرب امگا سه، آنتی‌اکسیدان‌ها، ملاتونین، پلی‌فنول‌ها، فولات و ویتامین ای (E) موجود در گردو همگی برای مغز و روده مفید است.

محققان در این بررسی افزودند که دانشجویان در طول تحصیل خود استرس تحصیلی را تجربه می‌کنند که این موضوع بر سلامت روان آنان تاثیر منفی می‌گذارد و به ویژه در ایام امتحانات آسیب‌پذیرشان می‌کند.

پژوهشگران اظهار کردند: ما دریافتیم کسانی که روزانه حدود نیم فنجان گردو مصرف می‌کنند، بهبودهایی را در شاخص‌های سلامت روان نشان می‌دهند. مصرف‌کنندگان گردو همچنین نشانگرهای زیستی متابولیک و کیفیت کلی خواب را در طولانی‌مدت بهبود بخشیده‌اند.

در حالی که دانشجویان افزایش افسردگی و استرس قبل از امتحان را گزارش کردند، کسانی که گردو مصرف کرده بودند، این مسائل را تجربه نکردند.

اخیرا سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد حداقل ۷۵ درصد از اختلالات سلامت روان، افراد زیر ۲۴ سال را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

محققان عنوان کردند: مصرف گردو در دوره‌های پر استرس می‌تواند سلامت روان و رفاه عمومی را در دانشجویان بهبود بخشد. همچنین گردو یک میان‌وعده سالم و خوشمزه و یک ماده همه‌کاره در بسیاری از دستورالعمل‌ها برای مبارزه با برخی از اثرات منفی استرس تحصیلی به‌شمار می‌آید.

نتایج این تحقیق در مجله Nutrients منتشر شده است.

منبع: ایسنا