

MUỐN VUI VỀ YÊU ĐỜI, HÃY ĂN NHIỀU RAU QUẢ

Kết quả của một nghiên cứu do nhóm các nhà khoa học thuộc trường Đại học Queensland (Australia) tiến hành được công bố ngày 21/10 cho thấy ăn nhiều hoa quả và rau củ mỗi ngày sẽ giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn.

>>> Ăn nhiều rau và hoa quả giúp giảm nguy cơ tử vong xuống 42%

Ảnh: newslok.com

Theo đó, khẩu phần từ 8 suất rau củ quả trở lên mỗi ngày sẽ giúp cải thiện đáng kể tinh thần của con người. Để có được kết quả trên, các nhà khoa học đã khảo sát các lựa chọn khẩu phần ăn rau quả của 12.000 người tham gia rồi đối chiếu với các cấp độ của sự thỏa mãn, căng thẳng và sức sống của mỗi người. Kết quả cho thấy các mức độ trên tốt dần lên tỷ lệ thuận với lượng rau củ quả mà các tình nguyện viên ăn mỗi ngày.

Ngoài ra, cũng có những mức độ được cho là lý tưởng nhất, khoảng 5 suất hoa quả và 5 suất rau mỗi ngày sẽ cho hiệu quả cao nhất trong việc giúp tinh thần thoải mái vui vẻ. Khoảng dưới 10% số người được khảo sát cho thấy họ cần 10 suất mỗi loại hàng ngày để có hiệu quả cao nhất.

Đây được cho là một nghiên cứu khá thú vị bởi hầu hết các nghiên cứu và hướng dẫn hiện có đều tập trung vào tác dụng vật lý của việc ăn các loại củ quả mà chưa có tài liệu nào nghiên cứu về tác dụng tinh thần của nhóm thực phẩm xanh này.

Tiêu đề đã được khoa học.tv đổi lại.