



طبق یک تحقیق جدید در مجله تغذیه، رژیم های غذایی گیاهی خلق و خو را بهبود می بخشد و استرس را کاهش می دهند.

محققان از 39 فردی که گوشت مصرف می کردند (رژیم رایج افراد گوشتخوار) درخواست کردند تا یکی از سه رژیم غذایی متفاوت یک رژیم غذایی گیاهی ، یک رژیم غذایی مبتنی بر گوشت قرمز یا یک رژیم غذایی مبتنی بر گوشت قرمز و ماهی را اتخاذ نمایند. آنها دریافتند که بعد از دو هفته، گیاهخواران در آزمون استاندارد خلق و خو و استرس، بطور قابل توجهی امتیاز بهتری کسب نمودند.

آزمون خلق و خو، افسردگی، اضطراب و استرس را اندازه گیری نمود و با پرسشنامه فراوانی غذا مقایسه گردید. گیاهخواران اسید ایکوزاپنتا انوئیک (EPA) و اسید دوکوساهگزانوئیک (DHA)، یعنی منابع حیوانی اسیدهای چرب امگا 3 کمتری مصرف می کردند و اسید آراشیدونیک، یک منبع حیوانی از اسیدهای چرب امگا 6 کمتری نیز مصرف می نمودند.

Beezhold BL, Johnston CS. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: a pilot  
2012;11:9.Nutr J.randomized controlled trial.  
[www.pcrm.org/](http://www.pcrm.org/) For information about nutrition and health, please visit

<http://www.pcrm.org/health/medNews/vegetarian-diets-improve-mood-and-lower-stress>