

Wil jij ook gelukkig zijn? Eet dan meer groenten en fruit



Dat groenten en fruit gezond zijn dat wisten we al lang, maar dat het je ook gelukkig maakt is nieuw. Dus het werkt eigenlijk dubbel, het is gezonder en je wordt gelukkiger, weer een reden om meer groenten en fruit te eten. Buiten het feit dat we gelukkiger worden van groenten en fruit werden de onderzochte mensen ook kalmer en energiever. En ze voelde zich nieuwsgieriger en creatiever.

Gelukkiger worden van groenten en fruit

De reden om gezond te eten is vaak dat je er gezonder van wordt en minder kans hebt op ziektes. Het nadeel is dat het effect lang kan duren, soms pas na tientallen jaren. Daarom is het fijn dat je er ook gelukkiger van wordt en dat dit ook veel eerder merkbaar is, vaak binnen 2 jaar.

Het vreemde is wel dat als je je ongelukkig voelt vaak geneigd bent om ongezond, en vaak ook veel, te eten, zoals chocolade en chips te pakken. En dat werkt dus niet alleen op je gezondheid en geluksgevoel maar je hebt er ook nog vaak een schuldgevoel bij van het eten van veel suiker of verkeerde vetten.

Uit [een onderzoek](#) van de Engelse University of Warwick en de Australische University of Queensland bij 12.000 mensen, blijkt dat we systematisch gelukkiger worden van groenten en fruit. Dagelijks tot 8 porties per dag consumeren, zorgt voor een blij en gelukkiger gevoel op de langere termijn. Ze hopen met dit onderzoek mensen aan te zetten tot het eten van meer groenten fruit.

Antioxidanten in groenten en fruit

- -
-

Nu is dus bewezen dat groenten en fruit bijdragen aan meer geluksgevoel, mensen voelen zich ook kalmer en energiever. Dit maakt groenten en fruit een natuurlijke antidepressiva. Ik denk dat gezond eten in zijn geheel bijdraagt tot een beter/gezonder gevoel en je er ook stress en depressies mee te lijf kunt gaan.

Ik ben hier nu een stuk over aan het schrijven dat de komende dagen online komt. Dit stuk heb ik geschreven na een dagstudie over Langdurige stress & depressieve gevoelens. Het gaat er over dat je stress en depressies kunt verminderen door onder meer gezonder te eten en bepaalde stoffen tot je te nemen, zoals mineralen, vitaminen, aminozuren en kruiden zoals ashwagandha en saffraan, maar daarover later meer.

[Bron afbeelding](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding