

## مصرف فست فودها عامل افزایش ریسک استرس در فصل امتحانات

شناسه خبر: 4608204

منبع: خبرگزاری مهر

۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۸ - ۰۰:۰۹

لینک خبر: [mehrnews.com/news/4608204](http://mehrnews.com/news/4608204)



مطالعه جدید نشان می دهد عدم مصرف مواد خوراکی سالم می تواند منجر به استرس در دانشجویان در طول امتحانات شود.

به گزارش [خبرنگار مهر](#)، به گفته محققان دانشگاه گنت بلژیک، افزایش استرس در طول امتحانات با داشتن رژیم غذایی کم کیفیت نظیر مصرف کم میوه و سبزیجات و مصرف بیشتر فست فودها مرتبط است.

«ناتالی میشلز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما با بررسی عادات غذایی دانشجویان در طول زمان امتحانات دریافتیم رژیم غذایی بد موجب بروز استرس می شود».

این مطالعه مبتنی بر نظرسنجی آنلاین از ۲۳۲ دانشجو (۱۹ تا ۲۲ سال) از چندین دانشگاه در بلژیک بود.

محققان دریافتند در طول فصل امتحانات، برای شرکت کنندگان داشتن یک رژیم غذایی سالم دشوار است و تنها یک چهارم آنها طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات مصرف می کردند.