

# Iss dich fröhlich ...

## Obst und Gemüse tun der Seele gut!

Wissenschaftler aus England und Australien haben nachgewiesen, dass Obst und Gemüse auch gut für die Psyche sind. In zwei unterschiedlichen Studien konnten sie zeigen, dass die TeilnehmerInnen in besserer psychischer Verfassung waren, je mehr Obst und Gemüse sie zu sich nahmen. Und dieses Ergebnis beruhte nicht nur auf den gefühlten Werten der Probanden selbst. Es ließ sich auch zeigen, dass Menschen objektiv seltener an psychischen Leiden erkranken, wenn sie mehr Obst und Gemüse essen.

Außerdem schmeckt es gut und ist für den Körper sowieso gesund. Das sollte doch Grund genug sein, oder? Und trotzdem stellten die Forscher auch fest, dass nur etwa 20 Prozent der Befragten überhaupt jeden Tag genug Obst und Gemüse essen. Die aktuelle Empfehlung lautet, fünf Mal am Tag eine Portion Obst oder Gemüse zu sich zu nehmen, insgesamt etwa 400 Gramm zu essen. Oder zu trinken – es kann natürlich auch ein leckerer Smoothie sein.

Aber Erdbeereis und Gemüsechips zählen nicht dazu ... ☐