Nors žuvys gali būti pagrindinis omega-3s eikozapentaeno rūgšties ir dokozaheksaeno rūgšties šaltinis, o jos, kaip buvo įrodyta, labai svarbios smegenų sveikatai, mažas suvartojamų eikozapentaeno rūgšties ir dokozaheksaeno rūgšties kiekis neigiamai nepaveiks vegetarų nuotaikos, pranešė naujas mokslinis tyrimas (Nutr J. 2010 m. 09:26. DOI: 10.1186/1475-2891-9-26).

Tyrimų grupė iš Arizonos Valstybinio Universiteto atliko tyrimą, lygindami vegetarų, kurie niekada nevalgė žuvies, nuotaiką su sveikų visaėdžių suaugusių nuotaika.

Tyrime dalyvavo 138 sveiki suaugę Septintosios dienos adventistai, gyvenantys Arizonoje ir Kalifornijoje (64 vegetarai ir 79 ne-vegetarai). Jie užpildė sveikatos istorijos klausimyną, maisto dažnumo klausimyną ir du psichometrinius testus: Depresijos Nerimo Streso Skalę (DASS), o taip pat Nuotaikos Būsenų Profilį (POMS).

Vegetarai vidutiniškai suvartojo daug mažiau eikozapentaeno rūgšties, dokozaheksaeno rūgšties ir omega-6 arachidono rūgšties; jie suvartojo daugiau omega-3 alfa-linoleno rūgšties ir Omega-6 linolo rūgšties. "Augaliniai aliejai yra turtingas α-linoleno rūgšties šaltinis, ypač rapsai, sojos pupelės, graikiniai riešutai, linų sėmenys, Clary Sage sėklos, Perilla, Chia."

Abiejuose psichometriniuose testuose vegetarai parodė žymiai mažiau neigiamų emocijų nei visaėdžiai. Psichometrinių matavimų balų vidurkis (kuo mažiau, tuo geriau) buvo tiesiogiai susijęs su suvartojamų Eikozapentaeno rūgšties, dokozaheksaeno rūgšties ir arachidono rūgšties vidurkiu, ir, atvirkščiai susijęs su alfa-linoleno rūgšties ir linoleno rūgšties suvartojimu.

Tyrimų grupė pastebėjo, jog taip pat yra galimybė, kad vegetarai mitybą renkasi sąmoningiau, todėl bendrai gali būti sveikesni ir laimingesni.

Santrumpa iš Beezhold et al. Nutrition Journal 2010, 9:26, http://www.nutritionj.com/content/9/1/26