

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Spożywanie warzyw i owoców zapewnia dobre samopoczucie



Jedzenie siedmiu porcji warzyw i owoców dziennie pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i poziom szczęścia - informują brytyjscy naukowcy. Wyniki ich badań zostaną opublikowane w "Social Indicators Research".

Badacze z University of Warwick (Wielka Brytania) odkryli, że im więcej warzyw i owoców przyswajamy w ciągu dnia, tym jesteśmy szczęśliwsi, a w dodatku mamy lepszą ogólną kondycję psychiczną. Najszczęśliwsze są osoby, które konsumują siedem lub więcej porcji zbawiennych produktów spożywczych dziennie.

Badanie zostało przeprowadzone we współpracy z amerykańskim Dartmouth College i objęło 80 tys. Brytyjczyków.

Naukowcy przeanalizowali nawyki żywieniowe osób badanych i dokonali pomiaru ich poziomu dobrostanu psychologicznego i wskaźników zdrowia psychicznego.

Okazało się, że magiczna liczba porcji warzyw i owoców do dziennego spożycia to siedem, przy czym jedna porcja została zdefiniowana przez badaczy jako około 80 gram. Przy tej ilości zjadanych produktów ludzie wykazywali największe zadowolenie z życia.

"Statystyczna siła wpływu owoców i warzyw była niespodzianką. Dieta zwykle jest ignorowana przez badaczy dobrostanu" - komentuje prof. Sarah Stewart-Brown z University of Warwick.

Większość zachodnich państw zaleca spożycie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie dla zmniejszenia ryzyka chorób układu krwionośnego i zachorowania na raka.

Tymczasem statystyki nawyków żywieniowych mieszkańców Wielkiej Brytanii wskazują, że jedna czwarta populacji zjada tylko jedną porcję dziennie lub wcale, a jedynie co dziesiąty Brytyjczyk konsumuje siedem porcji owoców i warzyw na dzień.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15339.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy