

[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](#)

Dzięki zawartości karotenoidów warzywa i owoce zwiększają optymizm

Osoby, które jedzą dużo warzyw i owoców są większymi optymistami - twierdzą naukowcy. Badacze odkryli, że optymiści mają wyższe stężenie karotenoidów - barwników roślinnych we krwi, które wpływają na lepsze samopoczucie.



Są to pierwsze badania, które wskazują związek między optymizmem a poziomem karotenoidów w organizmie, przyznaje Julia Boehm, autorka badań z Harvard School of Public Health.

Karotenoidy działają, jako antyoksydanty i jak podkreślają specjaliści mają nie tylko wpływ na zdrowie, ale mogą również działać jako "środek" antystresowy. Z analiz naukowców wynika, że osoby, które były bardziej optymistyczne miały o 13 proc. wyższy poziom stężenia karotenoidów we krwi, niż osoby mniej optymistycznie nastawione do życia.

Naukowcy wierzą, że większe spożycie warzyw i owoców spowoduje wzrost karotenoidów we krwi, a tym samym przełoży się na wzrost optymizmu.

"Sądzę, że jesteśmy blisko bardzo ważnego odkrycia" - przyznaje profesor Andrew Oswald. "Co prawda nie wiemy jeszcze dokładnie, jaki jest związek między ilością spożywanych warzyw i owoców, a optymizmem. Wiemy, że warzywa i owoce mają duże stężenie antyoksydantów, wiemy jak istotnie wpływają na ciało, jednak wciąż tajemnicą pozostaje ich wpływ na umysł. Jestem pewien, że wyniki dalszych badań będą przełomowe" - dodaje naukowiec.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16272.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami](#)

nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy