

[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](#)

Ryby obniżają poziom stresu u ciężarnych kobiet



Kobiety, które w czasie ciąży nie spożywają ryb są bardziej narażone na stres i stany lękowe - wynika z badań, o których informuje pismo "PLOS ONE".

Naukowcy z Uniwersytetu w Bristolu (W. Brytania) i Federalnego Uniwersytetu Rio de Janeiro (Brazylia) badali zależność pomiędzy dietą a lękiem odczuwanym w czasie ciąży w grupie ponad 9,5 tys. kobiet. Panie podzielone zostały na pięć grup w zależności od typu najczęściej spożywanego rodzaju pokarmu (dieta zdrowa, tradycyjna, przetworzona, bogata w cukier i wegetariańska).

Po uwzględnieniu czynników mogących wpływać na poziom odczuwanego lęku, naukowcy stwierdzili, że panie, które nie jadły ryb i owoców morza, były o 53 proc. bardziej narażone na wysoki poziom stresu w 32. tygodniu ciąży w porównaniu z tymi, które jadły te produkty regularnie.

Większość kobiet odczuwa w czasie ciąży jakiś stres, jednak w nadmiarze szkodzi on zdrowiu i może przyczynić się do przedwczesnego porodu i urodzenia dziecka z niedowagą. Badania sugerują, że kobiety w ciąży powinny spożywać dwie porcje białych ryb i jedną porcję tłustej ryby w tygodniu - piszą autorzy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/18728.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy