

[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](#)

Dieta związana z ryzykiem depresji



Zdrowy sposób odżywiania się może nie tylko łagodzić objawy depresji, ale również zapobiegać jej występowaniu - przekonują naukowcy z University of Eastern Finland.

Badacze z Finlandii doszli do wniosku, że stosowanie diety bogatej w wartościowe produkty spożywcze, jak owoce, warzywa, pieczywo pełnoziarniste, drób, ryby i chudy ser koreluje z łagodniejszym przebiegiem depresji u osób cierpiących na to zaburzenie i wiąże się z rzadszymi przypadkami zachorowań u osób zdrowych.

Zmniejszenie intensywności objawów chorobowych występuje także u ludzi, którzy zrzucili zbędne kilogramy w wyniku zmiany stylu życia.

Nie stwierdzono natomiast istnienia zależności między ryzykiem depresji a zawartością w organizmie witaminy B12, nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 oraz konsumpcją herbaty i kofeiny, co stoi w sprzeczności z dotychczasowymi wynikami badań.

Już od dawna wiadomo, że osoby z depresją zazwyczaj odżywiają się niezdrowo i spożywają dużo przetworzonej żywności, słodkich napojów i deserów, jednak do tej pory istniały wątpliwości, co do związku diety z ryzykiem depresji u zdrowych ludzi.

Badanie przeprowadzone na ponad 2 tys. osób i obejmujące od 13 do 20 lat z ich życia pozwoliło na wykazanie, że zdrowe żywienie ma duże znaczenie dla stanu psychicznego człowieka i może zapobiec wystąpieniu zaburzeń depresyjnych, szczególnie w przypadku ludzi, którzy jedzą produkty o dużej zawartości kwasu foliowego (np. wątróbkę, czy szpinak).

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19454.html>



09-10-2024

[Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#)

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

[Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

[Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

[Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

[Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

[Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy