

### [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](#)

## Warzywa i owoce dla ciała i dla ducha

Dieta bogata w warzywa i owoce to zbawienie dla ciała - chyba nikogo nie trzeba przekonywać co do słuszności tego stwierdzenia. Jednak dla naukowców z Uniwersytetu Otago to było za mało - ostatnio odkryli, że tego rodzaju dieta ma także pozytywny wpływ dla ducha.

Naukowcy z Nowej Zelandii przeprowadzili eksperyment, w którym udział wzięło 171 studentów (wiek: 18-25 lat). W ciągu dwóch tygodni 1/3 z nich jadła swoje codzienne posiłki a z kolei kolejne 33% dostawało dodatkowo dwa razy w ciągu dnia dodatkową porcję warzyw i owoców – pomarańczy, jabłek, kiwi i marchwi. Ostatnia z badanych grup otrzymała kupony na darmowe owoce i warzywa. Co więcej, przypominano im za pomocą SMS-ów o konieczności zdrowego żywienia.

Przed przystąpieniem do tego eksperymentu przebadano badaną grupę osób pod kątem markerów psychologicznych, które wskazują na nastrój konkretnej osoby, jej stan zdrowia psychicznego, poziom jej zmotywowania czy mogą pomóc w zauważeniu ewentualnych objawów depresji.

Przeprowadzone badania wskazują, że już po 2 tygodniach eksperymentu grupa osób, która otrzymywała dodatkowo owoce i warzywa uzyskała o wiele lepsze wyniki w przypadku motywacji i nastroju. Wśród pozostałych dwóch grup – zarówno wśród osób, których codzienny jadłospis nie uległ zmianie, jak i wśród tych, którym podarowano bony na owoce i warzywa – nie zauważono żadnych zmian.

Ten ciekawy eksperyment świadczy wobec tego o tym, że odpowiednio skomponowana, zdrowa dieta może nam pomóc nie tylko w utrzymaniu zdrowia fizycznego, ale również psychicznego. Choć trzeba zmusić się do jej przestrzegania, warto jednak zaopatrywać siebie i członków swojej rodziny w owoce i warzywa. Dzięki temu wszyscy będziemy czuć się o wiele lepiej.

Źródło: [PLOS One](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26866.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#)

[maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

## **Partnerzy**