

[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](#)

Prebiotyki pomagają walczyć ze stresem



Prebiotyki to naturalne substancje stymulujące, które są pożywką dla bakterii mikrobiomu. Prof. Monika Fleshner z Uniwersytetu Kolorado w Boulder zwróciła uwagę na korzystne działanie tych włókien na mikroflorę i odtworzenie normalnych wzorców snu po stresowym wydarzeniu.

Sytuacje stresowe mogą negatywnie wpływać na działanie mikrobiomu jelit. Dr Agnieszka Mika wraz z zespołem naukowców postanowili sprawdzić, czy prebiotyki stosowane regularnie zwiększą ilość dobrych bakterii i ochroni je przed zgubnym wpływem stresu oraz odpowiedzieć na pytanie, czy taka dieta jest w stanie przywrócić normalne wzorce snu.

Do eksperymentu wykorzystano szczury, które zostawały poddane stresującym sytuacjom po kilkutygodniowym stosowaniu prebiotyków oraz te, których dieta pozbawiona była tej substancji. Stresujące wydarzenie zastosowane wobec gryzoni było odpowiednikiem stresora człowieka jakim jest np. wypadek samochodowy. Wyniki pokazały, że pierwsza grupa, w odróżnieniu od grupy kontrolnej, o wiele szybciej odzyskała normalne wzorce snu, a do tego nie doświadczyła zaburzeń mikroflory. Dr Robert S. Thompson chce kontynuować badania, których następnym etapem będzie zbadanie wpływu prebiotyków na ludzi.

Należy pamiętać, że prebiotyki występują w naturalnym środowisku - w wielu roślinach a także mleku matki, więc wątpliwe jest, że profilaktyczne włączenie do diety prebiotyku negatywnie wpłynie na nasze zdrowie. A skoro nic nam nie grozi, może warto rozważyć możliwość regularnego stosowania substancji?

Źródło: [EurekAlert!](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26915.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

[tęzec](#)

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 księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową 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