

[Akceptuję](#)

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](#)

Objawy odstawienia po śmieciowym jedzeniu?

Rezygnacja ze "śmieciowego jedzenia" wywołuje podobne objawy odstawienia jak narkomanów, którzy próbują zerwać z nałogiem. Studium zespołu z Uniwersytetu Michigan to pierwsza próba oceny symptomów odstawienia, jakich ludzie doświadczają, rezygnując

z wysoko przetworzonego jedzenia, np. frytek czy pizzy.

Wcześniejsze badania koncentrowały się na reakcji odstawienia cukru u zwierząt. Literatura dotycząca ludzi opierała się na dowodach anegdotycznych. By uzupełnić tę lukę w wiedzy, doktorantka Erica Schulte i członkinie jej zespołu stworzyły kwestionariusz samoopisu (*Highly Processed Food Withdrawal Scale, ProWS*) do pomiaru fizycznych i psychologicznych objawów odstawienia od śmieciowego jedzenia. Później poproszono 231 dorosłych w wieku 19-68 lat (51,9% stanowiły kobiety), by odnotowali, co się z nimi działo po zmniejszeniu ilości spożywanych produktów przetworzonych.

Ochotnicy donosili, że smutek, drażliwość, zmęczenie i zachcianki były najbardziej intensywne w 2.-5. dniu od początku wyzwania. Później symptomy się zmniejszały. Psycholodzy z Uniwersytetu Michigan nie skupiali się na metodzie zmiany zachowań związanych z odżywianiem (czy ochotnicy dokonywali drastycznych, skokowych zmian, czy miały one raczej charakter stopniowy).

Schulte dodaje, że przyszłe badania będą analizować zachowanie w czasie rzeczywistym, a nie, jak dotychczas, retrospektywnie. Autorki publikacji z pisma *Appetite* podkreślają, że objawy zespołu odstawienia mogą utrudniać zmianę diety, przyczyniając się do nawrotów złych nawyków.

Źródło: www.news.umich.edu

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28691.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