

[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>



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