

[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](#)

Śmieciowe jedzenie sprzyja problemom psychicznym

Niezdrowa dieta wiąże się u dorosłych z częstszym występowaniem umiarkowanych i poważnych dolegliwości psychicznych - wynika z badania opublikowanego na łamach

„International Journal of Food Sciences and Nutrition”.

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Loma Linda podsumowali wyniki ankiet telefonicznych przeprowadzonych w ciągu 10 lat z ponad 240 tysiącami ochotników. Doszli do wniosku, że wysoko przetworzona, bogata w kalorie, lecz uboga w składniki odżywcze żywność sprzyja występowaniu problemów psychicznych.

Na przykład produkty zawierające dużo cukru korelują z częstszym zachorowaniem na zaburzenie afektywne dwubiegunowe, objawiające się naprzemiennym występowaniem manii i depresji.

Tymczasem jedzenie smażone, o wysokiej zawartości cukru i przetworzonych ziaren, wiąże się z większym prawdopodobieństwem zachorowania na depresję.

Efekt ten jest niezależny od wieku, płci, poziomu wykształcenia lub wysokości zarobków badanych osób.

"To jedno z badań, które może wyrzucić potężny wpływ na sposoby leczenia wykorzystywane w medycynie behawioralnej. Najwyższy czas byśmy przyjrzyli się roli, jaką w utrzymaniu zdrowia psychicznego odgrywa dieta, bo niewykluczone, że to właśnie zdrowe wybory żywieniowe zapewniają dobre samopoczucie psychiczne" - komentuje dr Jim E. Banta

Źródło; pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28928.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