

[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](#)

Cukier nie poprawia nastroju

Sięganie po słodycze w celu poprawy samopoczucia może przynieść efekt odwrotny do oczekiwanego. Cukier nie poprawia żadnego aspektu naszego nastroju, a może go wręcz pogorszyć - przekonują badacze na łamach "Neuroscience & Biobehavioral Reviews".

Zespół naukowców z Uniwersytetu Warwick i Uniwersytetu Lancaster w Wielkiej Brytanii oraz Uniwersytetu Humboldta w Berlinie przeanalizował dane pochodzące z 31 dotychczasowych badań dotyczących wpływu cukru na nastrój blisko 1300 dorosłych osób. Analizowane były różne aspekty nastroju, takie jak złość, depresja, zmęczenie czy uważność.

Spożywanie cukru nie miało wpływu na żaden z aspektów nastroju, bez względu na to, jaka była jego ilość i rodzaj oraz na to, czy badani angażowali się po spożyciu cukru w wymagające fizycznie lub umysłowo czynności.

Potwierdzono natomiast, że w ciągu godziny od spożycia cukru u badanych występowało uczucie zmęczenia i pogorszenie koncentracji.

- Pogląd, że cukier poprawia nastrój jest bardzo rozprzestrzeniony w naszej kulturze. Na całym świecie spożywa się słodzone napoje, by poprawić koncentrację czy zniwelować zmęczenie. Takie założenie nie jest jednak uzasadnione i to właśnie potwierdzają nasze wyniki. Cukier może jedynie sprawić, że poczujemy się gorzej - komentuje dr Konstantinos Mantantzis z Uniwersytetu Humboldta w Berlinie.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28991.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 tężec

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