

[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](#)

Magnez zmniejsza agresję u nastolatków



Częste spożywanie produktów bogatych w magnez wpływa na zmniejszenie agresji u nastolatków - wykazały badania opublikowane w piśmie "Public Health and Nutrition".

Naukowcy przyjrzeni się danym pochodzącym z szeroko zakrojonych badań (Western Australian Pregnancy Cohort Study) dotyczących 14- i 17-latków mieszkających w Australii. Analizie poddano spożycie cynku i magnezu oraz skłonność do zachowań internalizacyjnych (lęk, depresja, wycofanie) lub eksternalizacyjnych (agresja, histeria, zachowania destrukcyjne). Pod uwagę wzięto także takie czynniki, jak aktywność fizyczna, BMI, funkcjonowanie rodziny oraz status społeczno-ekonomiczny rodziców.

Okazało się, że częste spożywanie produktów bogatych w magnez było związane z lepszą zdolnością koncentracji oraz mniejszą skłonnością do agresji. Nie zauważono natomiast podobnej zależności pomiędzy zachowaniami eksternalizacyjnymi a spożyciem cynku.

Jak zauważają autorzy, wcześniejsze badania sugerowały, że suplementy z magnezem pomagają osobom z ADHD.

"Bardzo ważne jest umieszczanie w swoim jadłospisie produktów bogatych w magnez, jak zielone warzywa liściaste, warzywa strączkowe, orzechy, nasiona i produkty pełnoziarniste. Często brakuje ich w diecie nie tylko nastolatków, ale i większej części społeczeństwa" - podkreśla autorka badań dr Lucinda Black z Telethon Kids Institute w Australii.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22633.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i

[adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy