

[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](#)

Błonnik może chronić przed stresem pourazowym

Spożywanie codziennie dwóch lub trzech produktów bogatych w błonnik ma związek z mniejszym ryzykiem stresu pourazowego (PTSD) - informują kanadyjscy naukowcy na

łamach pisma „Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology”.

Badacze poddali analizie dane dotyczące 27 211 osób w wieku od 45 do 85 lat, z których 1323 cierpiało na zespół stresu pourazowego.

„Wpływ błonnika na psychikę może być związany z komunikacją w obrębie osi jelita-mózg, w której istotną rolę odgrywają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA). Są one produktem fermentacji błonnika pokarmowego” – tłumaczy Karen Davison z Kwantlen Polytechnic University w Surrey.

Zaobserwowano ponadto, że prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu stresu pourazowego było większe u osób spożywających dużo wyrobów cukierniczych, roślin strączkowych, orzechów i czekolady.

„Choć nie oczekiwaliśmy, że rośliny strączkowe czy orzechy mogą wpływać na ryzyko zespołu stresu pourazowego, należy wziąć pod uwagę, że popularnym źródłem orzechów jest masło orzechowe, którego mniej zdrowe warianty mogą zawierać orzechy solone lub kandyzowane” – zauważają autorzy.

Do innych czynników związanych z podwyższonym ryzykiem stresu pourazowego zaliczono m.in. ubóstwo, występowanie chorób przewlekłych czy palenie papierosów.(

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30300.html>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego

[Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#) [Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy