

[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](#)

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>



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