

### [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](#)

## Dieta bogata w owoce i warzywa pomaga zredukować stres

Większe spożycie owoców i warzyw wiąże się z niższym poziomem odczuwanego stresu, szczególnie u dorosłych w średnim wieku - wynika z badań opublikowanych na łamach

## Clinical Nutrition.

W badaniu z udziałem ponad 8600 dorosłych Australijczyków wyższe spożycie owoców i warzyw wiązało się z niższym odczuwanym stresem, szczególnie u dorosłych w średnim wieku.

Związek pomiędzy ilością spożywanych warzyw i owoców a poziomem stresu badał zespół naukowców pod kierownictwem dr Simone Radavelli-Bagatini z Uniwersytetu Edith Cowan w Australii. Badacze w ramach badania Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle (AusDiab) przyjrzeni się nawykom żywieniowym ponad 8,6 tys. dorosłych Australijczyków.

Jak mówią naukowcy, głównym celem ich badania było zbadanie związku między spożyciem owoców i warzyw a odczuwanym stresem w populacji mężczyzn i kobiet w wieku powyżej 25 lat. Badani wypełniali kwestionariusze Food Frequency Questionnaire i Perceived Stress Questionnaire - pierwszy z nich służył do sprawdzenia sposobu odżywiania się, drugi do pomiaru odczuwanego stresu.

Wyniki badań wykazały, że osoby, które codziennie jadły co najmniej 470 gramów owoców i warzyw, miały o 10 proc. niższy poziom stresu niż osoby, które spożywały mniej niż 230 gramów tych produktów.

Podobne wyniki uzyskano u osób, które jadły zwiększoną ilość samych owoców lub warzyw.

Według badaczy, uzyskane wyniki sugerują, że dieta odgrywa kluczową rolę w dobrym samopoczuciu psychicznym.

„Nasze badanie wzmacnia związek między dietą bogatą w owoce i warzywa a samopoczuciem psychicznym” - mówi Radavelli-Bagatini. “Długotrwały stres może prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych, w tym chorób serca, cukrzycy czy depresji, dlatego musimy znaleźć sposoby zapobiegania i możliwie łagodzenia problemów ze zdrowiem psychicznym w przyszłości” - dodaje badaczka.

Jak zaznaczają badacze, ważne jest, aby ludzie stosowali dietę bogatą w owoce i warzywa, aby potencjalnie zminimalizować stres - według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zalecane jest spożywanie co najmniej 400 gramów owoców i warzyw dziennie.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30557.html>



06-03-2025

## [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#)

Pięć lat temu stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa.



06-03-2025

## Otyłość u dzieci

Do 2050 r. jedna trzecia dzieci i młodzieży będzie miała otyłość.



06-03-2025

## Dentystyczne implanty wytrzymują dekady

Tytanowe implanty mogą przetrwać co najmniej 40 lat.



05-03-2025

## Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele

Wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine".



05-03-2025

## Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń.



05-03-2025

## Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE

Była mowa podczas spotkania sejmowej Komisji Edukacji i Nauki.



05-03-2025

## Pierwszy zabieg krioablacji guza nerki

Metoda przeznaczona jest przede wszystkim dla pacjentów z niewielkimi guzami nerek.



05-03-2025

# Zegarki sportowe nie pokazują parametrów wydolnościowych

Wykazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

**Partnerzy**