

[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](#)

Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn

Zmiana sposobu odżywiania może przyczynić się do złagodzenia objawów depresji u młodych mężczyzn - wynika z badań opublikowanych przez „The American Journal of

Clinical Nutrition”.

Australijscy naukowcy z University of Technology w Sydney ustalili to podczas trwających 12 tygodni randomizowanych badań z udziałem 72 mężczyzn w wieku od 18 do 25 lat cierpiących na depresję (DOI: 10.1093/ajcn/nqac106).

Połowa z nich stosowała dietę śródziemnomorską (pod opieką dietetyka), a połowa korzystała z terapeutycznych rozmów z osobami zapewniającymi wsparcie. Dieta okazała się znacznie skuteczniejszym sposobem za złagodzenie objawów depresji.

Zmiana sposobu odżywiania obejmowała rezygnację z fast foodów, przetworzonego czerwonego mięsa i słodyczy na rzecz warzyw, produktów pełnoziarnistych, tłustych ryb i orzechów.

„Te wyniki sugerują, że opieka dietetyka może wspierać leczenie depresji. Psychiatria żywieniowa to dopiero rozwijający się obszar badań nad wpływem konkretnych nawyków, pokarmów i składników odżywczych na nasze zdrowie psychiczne” – mówi autorka analizy dr Jessica Bayes.

To, co jemy wpływa na nasz nastrój m.in. dlatego, że blisko 90 proc. serotoniny wytwarzają bakterie zasiedlające nasze jelita. Bakterie te komunikują się z mózgiem przez nerw błędny, dlatego ważne jest stwarzanie optymalnych warunków do rozwoju korzystnych dla nas mikrobów. Bakterie te potrzebują błonnika, który zawarty jest m.in. w warzywach i owocach – tłumaczą badacze.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31303.html>



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.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy