

[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](#)

Spożywanie warzyw i owoców zapewnia dobre samopoczucie



Jedzenie siedmiu porcji warzyw i owoców dziennie pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i poziom szczęścia - informują brytyjscy naukowcy. Wyniki ich badań zostaną opublikowane w "Social Indicators Research".

Badacze z University of Warwick (Wielka Brytania) odkryli, że im więcej warzyw i owoców przyswajamy w ciągu dnia, tym jesteśmy szczęśliwsi, a w dodatku mamy lepszą ogólną kondycję psychiczną. Najszczęśliwsze są osoby, które konsumują siedem lub więcej porcji zbawiennych produktów spożywczych dziennie.

Badanie zostało przeprowadzone we współpracy z amerykańskim Dartmouth College i objęło 80 tys. Brytyjczyków.

Naukowcy przeanalizowali nawyki żywieniowe osób badanych i dokonali pomiaru ich poziomu dobrostanu psychologicznego i wskaźników zdrowia psychicznego.

Okazało się, że magiczna liczba porcji warzyw i owoców do dziennego spożycia to siedem, przy czym jedna porcja została zdefiniowana przez badaczy jako około 80 gram. Przy tej ilości zjadanych produktów ludzie wykazywali największe zadowolenie z życia.

"Statystyczna siła wpływu owoców i warzyw była niespodzianką. Dieta zwykle jest ignorowana przez badaczy dobrostanu" - komentuje prof. Sarah Stewart-Brown z University of Warwick.

Większość zachodnich państw zaleca spożycie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie dla zmniejszenia ryzyka chorób układu krwionośnego i zachorowania na raka.

Tymczasem statystyki nawyków żywieniowych mieszkańców Wielkiej Brytanii wskazują, że jedna czwarta populacji zjada tylko jedną porcję dziennie lub wcale, a jedynie co dziesiąty Brytyjczyk konsumuje siedem porcji owoców i warzyw na dzień.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15339.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

[Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy