

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy