

[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>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy