

[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](#)

Dzięki zawartości karotenoidów warzywa i owoce zwiększają optymizm

Osoby, które jedzą dużo warzyw i owoców są większymi optymistami - twierdzą naukowcy. Badacze odkryli, że optymiści mają wyższe stężenie karotenoidów - barwników roślinnych we krwi, które wpływają na lepsze samopoczucie.



Są to pierwsze badania, które wskazują związek między optymizmem a poziomem karotenoidów w organizmie, przyznaje Julia Boehm, autorka badań z Harvard School of Public Health.

Karotenoidy działają, jako antyoksydanty i jak podkreślają specjaliści mają nie tylko wpływ na zdrowie, ale mogą również działać jako "środek" antystresowy. Z analiz naukowców wynika, że osoby, które były bardziej optymistyczne miały o 13 proc. wyższy poziom stężenia karotenoidów we krwi, niż osoby mniej optymistycznie nastawione do życia.

Naukowcy wierzą, że większe spożycie warzyw i owoców spowoduje wzrost karotenoidów we krwi, a tym samym przełoży się na wzrost optymizmu.

"Sądzę, że jesteśmy blisko bardzo ważnego odkrycia" - przyznaje profesor Andrew Oswald. "Co prawda nie wiemy jeszcze dokładnie, jaki jest związek między ilością spożywanych warzyw i owoców, a optymizmem. Wiemy, że warzywa i owoce mają duże stężenie antyoksydantów, wiemy jak istotnie wpływają na ciało, jednak wciąż tajemnicą pozostaje ich wpływ na umysł. Jestem pewien, że wyniki dalszych badań będą przełomowe" - dodaje naukowiec.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16272.html>



31-01-2023

[Potrzebny jest wzrost stypendiów socjalnych](#) [d](#)

Postuluje Rada ds. Młodzieży działająca w ramach Narodowej Rady Rozwoju .



31-01-2023

[COVID-19 u ciężarnych kobiet](#)

Może on uszkadzać łożysko i zagrazić płodowi



31-01-2023

["Psawdziwe" zimy będą występować coraz rzadziej](#)

Może jeszcze będą zdarzać się na wschodzie kraju.



31-01-2023

[Badania lęku społecznego w rzeczywistości wirtualnej](#)

Chętnych szukają Naukowcy z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego.



31-01-2023

W ostatnim 20 leciu liczba diagnoz autyzmu wzrosła aż o 500%

Najwięcej wśród dzieci bez niepełnosprawności intelektualnej.



31-01-2023

Szwedzki komputer kwantowy trafi do biznesu

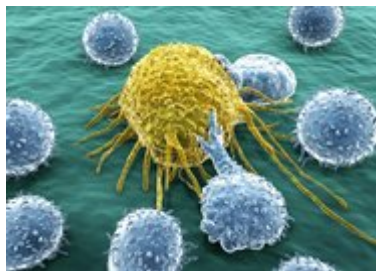
Do korzystania z maszyny nie będzie potrzebna specjalistyczna wiedza..



31-01-2023

Wewnętrzne jądro Ziemi mogło się zatrzymać

Być może nawet zaczyna obracać się w przeciwną stronę.



31-01-2023

Trzy razy wzrasta ryzyko chorób autoimmunologicznych

Po przejściu COVID-19 ostrzega Wirusolog.

Informacje dnia: [Potrzebny jest wzrost stypendiów socjalnych d COVID-19 u ciężarnych kobiet](#) ["Psawdziwe" zimy będą występować coraz rzadziej](#) [Badania lęku społecznego w rzeczywistości wirtualnej](#) [W ostatnim 20 leciu liczba diagnoz autyzmu wzrosła aż o 500%](#) [Szwedzki komputer kwantowy trafi do biznesu](#) [Potrzebny jest wzrost stypendiów socjalnych d COVID-19 u ciężarnych kobiet](#) ["Psawdziwe" zimy będą występować coraz rzadziej](#) [Badania lęku społecznego w rzeczywistości wirtualnej](#) [W ostatnim 20 leciu liczba diagnoz autyzmu wzrosła aż o 500%](#) [Szwedzki komputer kwantowy trafi do biznesu](#) [Potrzebny jest wzrost stypendiów socjalnych d COVID-19 u ciężarnych kobiet](#) ["Psawdziwe" zimy będą występować coraz rzadziej](#) [Badania lęku społecznego w rzeczywistości wirtualnej](#) [W ostatnim 20 leciu liczba diagnoz autyzmu wzrosła aż o 500%](#) [Szwedzki komputer kwantowy trafi do biznesu](#)

Partnerzy