

### [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://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16272.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**