

[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](#)

Dieta związana z ryzykiem depresji



Zdrowy sposób odżywiania się może nie tylko łagodzić objawy depresji, ale również zapobiegać jej występowaniu - przekonują naukowcy z University of Eastern Finland.

Badacze z Finlandii doszli do wniosku, że stosowanie diety bogatej w wartościowe produkty spożywcze, jak owoce, warzywa, pieczywo pełnoziarniste, drób, ryby i chudy ser koreluje z łagodniejszym przebiegiem depresji u osób cierpiących na to zaburzenie i wiąże się z rzadszymi przypadkami zachorowań u osób zdrowych.

Zmniejszenie intensywności objawów chorobowych występuje także u ludzi, którzy zrzucili zbędne kilogramy w wyniku zmiany stylu życia.

Nie stwierdzono natomiast istnienia zależności między ryzykiem depresji a zawartością w organizmie witaminy B12, nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 oraz konsumpcją herbaty i kofeiny, co stoi w sprzeczności z dotychczasowymi wynikami badań.

Już od dawna wiadomo, że osoby z depresją zazwyczaj odżywiają się niezdrowo i spożywają dużo przetworzonej żywności, słodkich napojów i deserów, jednak do tej pory istniały wątpliwości, co do związku diety z ryzykiem depresji u zdrowych ludzi.

Badanie przeprowadzone na ponad 2 tys. osób i obejmujące od 13 do 20 lat z ich życia pozwoliło na wykazanie, że zdrowe żywienie ma duże znaczenie dla stanu psychicznego człowieka i może zapobiec wystąpieniu zaburzeń depresyjnych, szczególnie w przypadku ludzi, którzy jedzą produkty o dużej zawartości kwasu foliowego (np. wątróbkę, czy szpinak).

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19454.html>



23-04-2025

NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

Misja z polskim astronautą

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

Weganom może brakować lizyny i leucyny

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy