

[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](#)

Warzywa i owoce dla ciała i dla ducha

Dieta bogata w warzywa i owoce to zbawienie dla ciała - chyba nikogo nie trzeba przekonywać co do słuszności tego stwierdzenia. Jednak dla naukowców z Uniwersytetu Otago to było za mało - ostatnio odkryli, że tego rodzaju dieta ma także pozytywny wpływ dla ducha.

Naukowcy z Nowej Zelandii przeprowadzili eksperyment, w którym udział wzięło 171 studentów (wiek: 18-25 lat). W ciągu dwóch tygodni 1/3 z nich jadła swoje codzienne posiłki a z kolei kolejne 33% dostawało dodatkowo dwa razy w ciągu dnia dodatkową porcję warzyw i owoców – pomarańczy, jabłek, kiwi i marchwi. Ostatnia z badanych grup otrzymała kupony na darmowe owoce i warzywa. Co więcej, przypominano im za pomocą SMS-ów o konieczności zdrowego żywienia.

Przed przystąpieniem do tego eksperymentu przebadano badaną grupę osób pod kątem markerów psychologicznych, które wskazują na nastrój konkretnej osoby, jej stan zdrowia psychicznego, poziom jej zmotywowania czy mogą pomóc w zauważeniu ewentualnych objawów depresji.

Przeprowadzone badania wskazują, że już po 2 tygodniach eksperymentu grupa osób, która otrzymywała dodatkowo owoce i warzywa uzyskała o wiele lepsze wyniki w przypadku motywacji i nastroju. Wśród pozostałych dwóch grup – zarówno wśród osób, których codzienny jadłospis nie uległ zmianie, jak i wśród tych, którym podarowano bony na owoce i warzywa – nie zauważono żadnych zmian.

Ten ciekawy eksperyment świadczy wobec tego o tym, że odpowiednio skomponowana, zdrowa dieta może nam pomóc nie tylko w utrzymaniu zdrowia fizycznego, ale również psychicznego. Choć trzeba zmusić się do jej przestrzegania, warto jednak zaopatrywać siebie i członków swojej rodziny w owoce i warzywa. Dzięki temu wszyscy będziemy czuć się o wiele lepiej.

Źródło: [PLOS One](#)

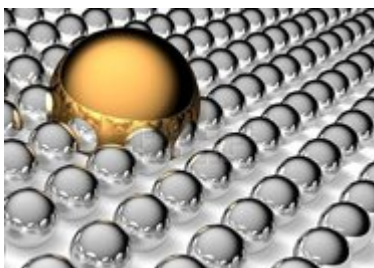
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26866.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy