

### [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](#)

## Prebiotyki pomagają walczyć ze stresem



**Prebiotyki to naturalne substancje stymulujące, które są pożywką dla bakterii mikrobiomu. Prof. Monika Fleshner z Uniwersytetu Kolorado w Boulder zwróciła uwagę na korzystne działanie tych włókien na mikroflorę i odtworzenie normalnych wzorców snu po stresowym wydarzeniu.**

Sytuacje stresowe mogą negatywnie wpływać na działanie mikrobiomu jelit. Dr Agnieszka Mika wraz z zespołem naukowców postanowili sprawdzić, czy prebiotyki stosowane regularnie zwiększą ilość dobrych bakterii i ochroni je przed zgubnym wpływem stresu oraz odpowiedzieć na pytanie, czy taka dieta jest w stanie przywrócić normalne wzorce snu.

Do eksperymentu wykorzystano szczury, które zostawały poddane stresującym sytuacjom po kilkutygodniowym stosowaniu prebiotyków oraz te, których dieta pozbawiona była tej substancji. Stresujące wydarzenie zastosowane wobec gryzoni było odpowiednikiem stresora człowieka jakim jest np. wypadek samochodowy. Wyniki pokazały, że pierwsza grupa, w odróżnieniu od grupy kontrolnej, o wiele szybciej odzyskała normalne wzorce snu, a do tego nie doświadczyła zaburzeń mikroflory. Dr Robert S. Thompson chce kontynuować badania, których następnym etapem będzie zbadanie wpływu prebiotyków na ludzi.

Należy pamiętać, że prebiotyki występują w naturalnym środowisku - w wielu roślinach a także mleku matki, więc wątpliwe jest, że profilaktyczne włączenie do diety prebiotyku negatywnie wpłynie na nasze zdrowie. A skoro nic nam nie grozi, może warto rozważyć możliwość regularnego stosowania substancji?

Źródło: [EurekaAlert!](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26915.html>



03-10-2024

## **Studenci poszerzają wiedzę medyczną**

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

## [Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

## [Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

## [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

## **Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi**

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

## **Potrafimy zapędzić bakterie do roboty**

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

## **Mikrozele zmieniające właściwości podczas druku 3D**

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

## **System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian**

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

**Informacje dnia:** [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

## **Partnerzy**