

[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>



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