

[Akceptuję](#)

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](#)

Objawy odstawienia po śmieciowym jedzeniu?

Rezygnacja ze "śmieciowego jedzenia" wywołuje podobne objawy odstawienia jak narkomanów, którzy próbują zerwać z nałogiem. Studium zespołu z Uniwersytetu Michigan to pierwsza próba oceny symptomów odstawienia, jakich ludzie doświadczają, rezygnując

z wysoko przetworzonego jedzenia, np. frytek czy pizzy.

Wcześniejsze badania koncentrowały się na reakcji odstawienia cukru u zwierząt. Literatura dotycząca ludzi opierała się na dowodach anegdotycznych. By uzupełnić tę lukę w wiedzy, doktorantka Erica Schulte i członkinie jej zespołu stworzyły kwestionariusz samoopisu (*Highly Processed Food Withdrawal Scale, ProWS*) do pomiaru fizycznych i psychologicznych objawów odstawienia od śmieciowego jedzenia. Później poproszono 231 dorosłych w wieku 19-68 lat (51,9% stanowiły kobiety), by odnotowali, co się z nimi działo po zmniejszeniu ilości spożywanych produktów przetworzonych.

Ochotnicy donosili, że smutek, drażliwość, zmęczenie i zachcianki były najbardziej intensywne w 2.-5. dniu od początku wyzwania. Później symptomy się zmniejszały. Psycholodzy z Uniwersytetu Michigan nie skupiali się na metodzie zmiany zachowań związanych z odżywianiem (czy ochotnicy dokonywali drastycznych, skokowych zmian, czy miały one raczej charakter stopniowy).

Schulte dodaje, że przyszłe badania będą analizować zachowanie w czasie rzeczywistym, a nie, jak dotychczas, retrospektywnie. Autorki publikacji z pisma *Appetite* podkreślają, że objawy zespołu odstawienia mogą utrudniać zmianę diety, przyczyniając się do nawrotów złych nawyków.

Źródło: www.news.umich.edu

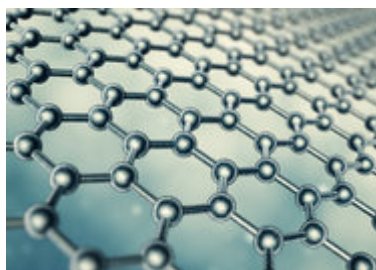
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28691.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy