

[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](#)

Śmieciowe jedzenie sprzyja problemom psychicznym

Niezdrowa dieta wiąże się u dorosłych z częstszym występowaniem umiarkowanych i poważnych dolegliwości psychicznych - wynika z badania opublikowanego na łamach

„International Journal of Food Sciences and Nutrition”.

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Loma Linda podsumowali wyniki ankiet telefonicznych przeprowadzonych w ciągu 10 lat z ponad 240 tysiącami ochotników. Doszli do wniosku, że wysoko przetworzona, bogata w kalorie, lecz uboga w składniki odżywcze żywność sprzyja występowaniu problemów psychicznych.

Na przykład produkty zawierające dużo cukru korelują z częstszym zachorowaniem na zaburzenie afektywne dwubiegunowe, objawiające się naprzemiennym występowaniem manii i depresji.

Tymczasem jedzenie smażone, o wysokiej zawartości cukru i przetworzonych ziaren, wiąże się z większym prawdopodobieństwem zachorowania na depresję.

Efekt ten jest niezależny od wieku, płci, poziomu wykształcenia lub wysokości zarobków badanych osób.

"To jedno z badań, które może wyrzucić potężny wpływ na sposoby leczenia wykorzystywane w medycynie behawioralnej. Najwyższy czas byśmy przyjrzyli się roli, jaką w utrzymaniu zdrowia psychicznego odgrywa dieta, bo niewykluczone, że to właśnie zdrowe wybory żywieniowe zapewniają dobre samopoczucie psychiczne" - komentuje dr Jim E. Banta

Źródło; pap.pl

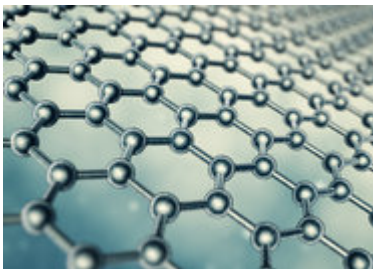
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28928.html>



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