

[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](#)

Cukier nie poprawia nastroju

Sięganie po słodycze w celu poprawy samopoczucia może przynieść efekt odwrotny do oczekiwanego. Cukier nie poprawia żadnego aspektu naszego nastroju, a może go wręcz pogorszyć - przekonują badacze na łamach "Neuroscience & Biobehavioral Reviews".

Zespół naukowców z Uniwersytetu Warwick i Uniwersytetu Lancaster w Wielkiej Brytanii oraz Uniwersytetu Humboldta w Berlinie przeanalizował dane pochodzące z 31 dotychczasowych badań dotyczących wpływu cukru na nastrój blisko 1300 dorosłych osób. Analizowane były różne aspekty nastroju, takie jak złość, depresja, zmęczenie czy uważność.

Spożywanie cukru nie miało wpływu na żaden z aspektów nastroju, bez względu na to, jaka była jego ilość i rodzaj oraz na to, czy badani angażowali się po spożyciu cukru w wymagające fizycznie lub umysłowo czynności.

Potwierdzono natomiast, że w ciągu godziny od spożycia cukru u badanych występowało uczucie zmęczenia i pogorszenie koncentracji.

- Pogląd, że cukier poprawia nastrój jest bardzo rozprzestrzeniony w naszej kulturze. Na całym świecie spożywa się słodzone napoje, by poprawić koncentrację czy zniwelować zmęczenie. Takie założenie nie jest jednak uzasadnione i to właśnie potwierdzają nasze wyniki. Cukier może jedynie sprawić, że pocujemy się gorzej - komentuje dr Konstantinos Mantantzis z Uniwersytetu Humboldta w Berlinie.

Źródło: pap.pl

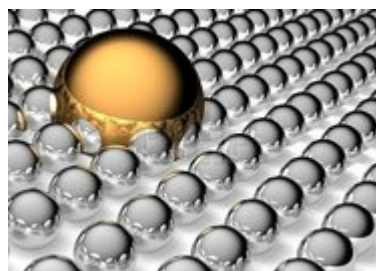
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28991.html>



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