

### [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](#)

## 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

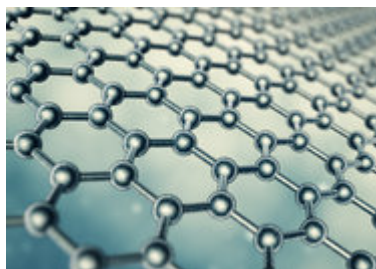
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28991.html>



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**