

[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](#)

Magnez zmniejsza agresję u nastolatków



Częste spożywanie produktów bogatych w magnez wpływa na zmniejszenie agresji u nastolatków - wykazały badania opublikowane w piśmie "Public Health and Nutrition".

Naukowcy przyjrzeni się danym pochodzącym z szeroko zakrojonych badań (Western Australian Pregnancy Cohort Study) dotyczących 14- i 17-latków mieszkających w Australii. Analizie poddano spożycie cynku i magnezu oraz skłonność do zachowań internalizacyjnych (lęk, depresja, wycofanie) lub eksternalizacyjnych (agresja, histeria, zachowania destrukcyjne). Pod uwagę wzięto także takie czynniki, jak aktywność fizyczna, BMI, funkcjonowanie rodziny oraz status społeczno-ekonomiczny rodziców.

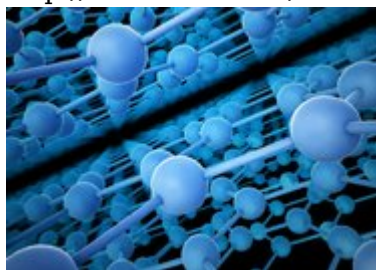
Okazało się, że częste spożywanie produktów bogatych w magnez było związane z lepszą zdolnością koncentracji oraz mniejszą skłonnością do agresji. Nie zauważono natomiast podobnej zależności pomiędzy zachowaniami eksternalizacyjnymi a spożyciem cynku.

Jak zauważają autorzy, wcześniejsze badania sugerowały, że suplementy z magnezem pomagają osobom z ADHD.

"Bardzo ważne jest umieszczanie w swoim jadłospisie produktów bogatych w magnez, jak zielone warzywa liściaste, warzywa strączkowe, orzechy, nasiona i produkty pełnoziarniste. Często brakuje ich w diecie nie tylko nastolatków, ale i większej części społeczeństwa" - podkreśla autorka badań dr Lucinda Black z Telethon Kids Institute w Australii.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22633.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy