

### [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](#)

## **Błonnik może chronić przed stresem pourazowym**

**Spożywanie codziennie dwóch lub trzech produktów bogatych w błonnik ma związek z mniejszym ryzykiem stresu pourazowego (PTSD) - informują kanadyjscy naukowcy na**

## **łamach pisma „Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology”.**

Badacze poddali analizie dane dotyczące 27 211 osób w wieku od 45 do 85 lat, z których 1323 cierpiało na zespół stresu pourazowego.

„Wpływ błonnika na psychikę może być związany z komunikacją w obrębie osi jelita-mózg, w której istotną rolę odgrywają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA). Są one produktem fermentacji błonnika pokarmowego” – tłumaczy Karen Davison z Kwantlen Polytechnic University w Surrey.

Zaobserwowano ponadto, że prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu stresu pourazowego było większe u osób spożywających dużo wyrobów cukierniczych, roślin strączkowych, orzechów i czekolady.

„Choć nie oczekiwaliśmy, że rośliny strączkowe czy orzechy mogą wpływać na ryzyko zespołu stresu pourazowego, należy wziąć pod uwagę, że popularnym źródłem orzechów jest masło orzechowe, którego mniej zdrowe warianty mogą zawierać orzechy solone lub kandyzowane” – zauważają autorzy.

Do innych czynników związanych z podwyższonym ryzykiem stresu pourazowego zaliczono m.in. ubóstwo, występowanie chorób przewlekłych czy palenie papierosów.(

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30300.html>



03-02-2025

## **Każdy lekarz wypisze już dziecku i seniorowi darmowy lek**

Prezydent podpisał nowelizację ustawy.



03-02-2025

## [Robot czy człowiek?](#)

Już wkrótce dowiemy się, kto wygra półmaraton



03-02-2025

## [Od soboty wystawa CLEVERFOOD w Centrum Nauki Experiment](#)

Ekspozycja promuje uczciwe podejście do żywności.



03-02-2025

## [Szósta edycja Polskiej Konferencji Sztucznej Inteligencji](#)

Odbędzie się w Katowicach.



03-02-2025

## [NCBR przeznaczy ponad 66 milionów złotych](#)

Dla naukowców i przedsiębiorców.



03-02-2025

## [Innowacyjny papier powstał we współpracy naukowców i przemysłu](#)

Opracowali go materiałoznawcy z ZUT w Szczecinie.



03-02-2025

## [Otwarty Uniwersytet Ekonomiczny SGH r](#)

19 lutego ruszą już zajęcia.



03-02-2025

## [Polski astronauta zabierze na ISS flagę i pierogi](#)

Chce pokazać, iż kosmos jest dla każdego.

**Informacje dnia:** [Každy lekarz wypisze już dziecku i seniorowi darmowy lek Robot czy człowiek?](#) [Od soboty wystawa CLEVERFOOD w Centrum Nauki Experyment Szósta edycja Polskiej Konferencji Sztucznej Inteligencji NCBR przeznaczy ponad 66 milionów złotych](#) [Innowacyjny papier powstał we współpracy naukowców i przemysłu](#) [Každy lekarz wypisze już dziecku i seniorowi darmowy lek Robot czy człowiek?](#) [Od soboty wystawa CLEVERFOOD w Centrum Nauki Experyment Szósta edycja Polskiej Konferencji Sztucznej Inteligencji NCBR przeznaczy ponad 66 milionów złotych](#) [Innowacyjny](#)

[papier powstał we współpracy naukowców i przemysłu](#) [Każdy lekarz wypisze już dziecku i seniorowi darmowy lek](#) [Robot czy człowiek? Od soboty wystawa CLEVERFOOD w Centrum Nauki Experyment](#) [Szósta edycja Polskiej Konferencji Sztucznej Inteligencji NCBR przeznaczy ponad 66 milionów złotych](#) [Innowacyjny papier powstał we współpracy naukowców i przemysłu](#)

## **Partnerzy**