

### [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

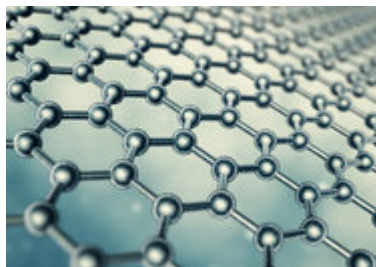
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30300.html>



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**