

[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](#)

Dieta bogata w owoce i warzywa pomaga zredukować stres

Większe spożycie owoców i warzyw wiąże się z niższym poziomem odczuwanego stresu, szczególnie u dorosłych w średnim wieku - wynika z badań opublikowanych na łamach

Clinical Nutrition.

W badaniu z udziałem ponad 8600 dorosłych Australijczyków wyższe spożycie owoców i warzyw wiązało się z niższym odczuwanym stresem, szczególnie u dorosłych w średnim wieku.

Związek pomiędzy ilością spożywanym warzyw i owoców a poziomem stresu badał zespół naukowców pod kierownictwem dr Simone Radavelli-Bagatini z Uniwersytetu Edith Cowan w Australii. Badacze w ramach badania Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle (AusDiab) przyjrzeni się nawykom żywieniowym ponad 8,6 tys. dorosłych Australijczyków.

Jak mówią naukowcy, głównym celem ich badania było zbadanie związku między spożyciem owoców i warzyw a odczuwanym stresem w populacji mężczyzn i kobiet w wieku powyżej 25 lat. Badani wypełniali kwestionariusze Food Frequency Questionnaire i Perceived Stress Questionnaire - pierwszy z nich służył do sprawdzenia sposobu odżywiania się, drugi do pomiaru odczuwanego stresu.

Wyniki badań wykazały, że osoby, które codziennie jadły co najmniej 470 gramów owoców i warzyw, miały o 10 proc. niższy poziom stresu niż osoby, które spożywały mniej niż 230 gramów tych produktów.

Podobne wyniki uzyskano u osób, które jadły zwiększoną ilość samych owoców lub warzyw.

Według badaczy, uzyskane wyniki sugerują, że dieta odgrywa kluczową rolę w dobrym samopoczuciu psychicznym.

„Nasze badanie wzmacnia związek między dietą bogatą w owoce i warzywa a samopoczuciem psychicznym” - mówi Radavelli-Bagatini. „Długotrwały stres może prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych, w tym chorób serca, cukrzycy czy depresji, dlatego musimy znaleźć sposoby zapobiegania i możliwie łagodzenia problemów ze zdrowiem psychicznym w przyszłości” - dodaje badaczka.

Jak zaznaczają badacze, ważne jest, aby ludzie stosowali dietę bogatą w owoce i warzywa, aby potencjalnie zminimalizować stres - według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zalecane jest spożywanie co najmniej 400 gramów owoców i warzyw dziennie.

Źródło: pap.pl

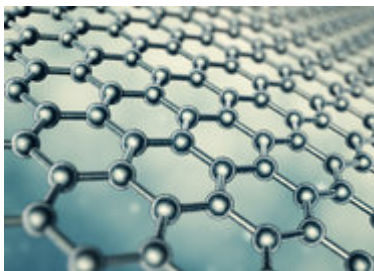
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30557.html>



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