

[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 śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn

Zmiana sposobu odżywiania może przyczynić się do złagodzenia objawów depresji u młodych mężczyzn - wynika z badań opublikowanych przez „The American Journal of

Clinical Nutrition”.

Australijscy naukowcy z University of Technology w Sydney ustalili to podczas trwających 12 tygodni randomizowanych badań z udziałem 72 mężczyzn w wieku od 18 do 25 lat cierpiących na depresję (DOI: 10.1093/ajcn/nqac106).

Połowa z nich stosowała dietę śródziemnomorską (pod opieką dietetyka), a połowa korzystała z terapeutycznych rozmów z osobami zapewniającymi wsparcie. Dieta okazała się znacznie skuteczniejszym sposobem za złagodzenie objawów depresji.

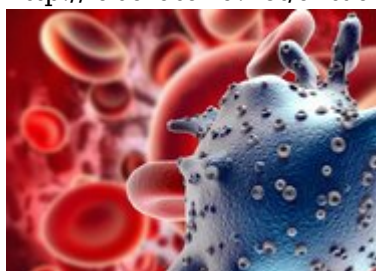
Zmiana sposobu odżywiania obejmowała rezygnację z fast foodów, przetworzonego czerwonego mięsa i słodyczy na rzecz warzyw, produktów pełnoziarnistych, tłustych ryb i orzechów.

„Te wyniki sugerują, że opieka dietetyka może wspierać leczenie depresji. Psychiatria żywieniowa to dopiero rozwijający się obszar badań nad wpływem konkretnych nawyków, pokarmów i składników odżywczych na nasze zdrowie psychiczne” – mówi autorka analizy dr Jessica Bayes.

To, co jemy wpływa na nasz nastrój m.in. dlatego, że blisko 90 proc. serotoniny wytwarzają bakterie zasiedlające nasze jelita. Bakterie te komunikują się z mózgiem przez nerw błędny, dlatego ważne jest stwarzanie optymalnych warunków do rozwoju korzystnych dla nas mikrobów. Bakterie te potrzebują błonnika, który zawarty jest m.in. w warzywach i owocach – tłumaczą badacze.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31303.html>



17-08-2022

[Szczepionka zwalczająca dwa warianty koronawirusa](#)

W Wielkiej Brytanii dopuszczono w poniedziałek ją do użycia.



17-08-2022

Ubytki słuchu powodują demencję u psów

Stare psy, które słabo słyszą, częściej mają demencję.



17-08-2022

Dzięki nowej technice mają powstać lepsze plastiki

Co równie ważne, mają być przyjazne środowisku.



17-08-2022

Złamania kości udowej częstsze u wegetarianek

Wegetarianki są o 33 proc. bardziej narażone na niebezpieczne złamanie.



17-08-2022

W ćwiczeniach bardziej liczy się regularność niż intensywność

Informuje najnowszy „Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports”.



17-08-2022

[Popularyzatorzy Nauki poszukiwani](#)

Rusza nowa edycja konkursu.



17-08-2022

[W Polsce studiuje prawie 86 tys. cudzoziemców](#)

Większość wybiera studia stacjonarne na uczelniach niepublicznych.



12-08-2022

[Bezpieczna chemia pomaga ratować zabytki literatury](#)

Dla ratowania książek opracowują nowe metody przy projektowaniu leków.

Informacje dnia: [Szczepionka zwalczająca dwa warianty koronawirusa](#) [Ubytki słuchu powodują demencję u psów](#) [Dzięki nowej technice mają powstać lepsze plastiki](#) [Złamania kości udowej częstsze u wegetarianek](#) [W ćwiczeniach bardziej liczy się regularność niż intensywność](#) [Popularyzatorzy Nauki poszukiwani](#) [Szczepionka zwalczająca dwa warianty koronawirusa](#) [Ubytki słuchu powodują demencję u psów](#) [Dzięki nowej technice mają powstać lepsze plastiki](#) [Złamania kości udowej częstsze u wegetarianek](#) [W ćwiczeniach bardziej liczy się regularność niż intensywność](#) [Popularyzatorzy](#)

[Nauki poszukiwani Szczepionka zwalczająca dwa warianty koronawirusa](#) [Ubytki słuchu powodują demencję u psów](#) [Dzięki nowej technice mają powstać lepsze plastiki](#) [Złamania kości udowej częstsze u wegetarianek](#) [W ćwiczeniach bardziej liczy się regularność niż intensywność](#) [Popularyzatorzy Nauki poszukiwani](#)

Partnerzy