

[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

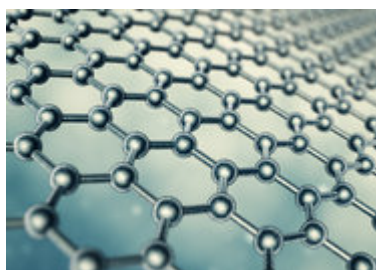
<http://laboratoria.net/aktualnosci/31303.html>



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