

[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](#)

Dzięki zawartości karotenoidów warzywa i owoce zwiększają optymizm

Osoby, które jedzą dużo warzyw i owoców są większymi optymistami - twierdzą naukowcy. Badacze odkryli, że optymiści mają wyższe stężenie karotenoidów - barwników roślinnych we krwi, które wpływają na lepsze samopoczucie.



Są to pierwsze badania, które wskazują związek między optymizmem a poziomem karotenoidów w organizmie, przyznaje Julia Boehm, autorka badań z Harvard School of Public Health.

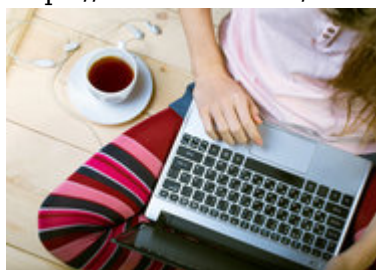
Karotenoidy działają, jako antyoksydanty i jak podkreślają specjaliści mają nie tylko wpływ na zdrowie, ale mogą również działać jako "środek" antystresowy. Z analiz naukowców wynika, że osoby, które były bardziej optymistyczne miały o 13 proc. wyższy poziom stężenia karotenoidów we krwi, niż osoby mniej optymistycznie nastawione do życia.

Naukowcy wierzą, że większe spożycie warzyw i owoców spowoduje wzrost karotenoidów we krwi, a tym samym przełoży się na wzrost optymizmu.

"Sądzę, że jesteśmy blisko bardzo ważnego odkrycia" - przyznaje profesor Andrew Oswald. "Co prawda nie wiemy jeszcze dokładnie, jaki jest związek między ilością spożywanych warzyw i owoców, a optymizmem. Wiemy, że warzywa i owoce mają duże stężenie antyoksydantów, wiemy jak istotnie wpływają na ciało, jednak wciąż tajemnicą pozostaje ich wpływ na umysł. Jestem pewien, że wyniki dalszych badań będą przełomowe" - dodaje naukowiec.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16272.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy