

[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](#)

Ryby obniżają poziom stresu u ciężarnych kobiet



Kobiety, które w czasie ciąży nie spożywają ryb są bardziej narażone na stres i stany lękowe - wynika z badań, o których informuje pismo "PLOS ONE".

Naukowcy z Uniwersytetu w Bristolu (W. Brytania) i Federalnego Uniwersytetu Rio de Janeiro (Brazylia) badali zależność pomiędzy dietą a lękiem odczuwanym w czasie ciąży w grupie ponad 9,5 tys. kobiet. Panie podzielone zostały na pięć grup w zależności od typu najczęściej spożywanego rodzaju pokarmu (dieta zdrowa, tradycyjna, przetworzona, bogata w cukier i wegetariańska).

Po uwzględnieniu czynników mogących wpływać na poziom odczuwanego lęku, naukowcy stwierdzili, że panie, które nie jadły ryb i owoców morza, były o 53 proc. bardziej narażone na wysoki poziom stresu w 32. tygodniu ciąży w porównaniu z tymi, które jadły te produkty regularnie.

Większość kobiet odczuwa w czasie ciąży jakiś stres, jednak w nadmiarze szkodzi on zdrowiu i może przyczynić się do przedwczesnego porodu i urodzenia dziecka z niedowagą. Badania sugerują, że kobiety w ciąży powinny spożywać dwie porcje białych ryb i jedną porcję tłustej ryby w tygodniu - piszą autorzy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18728.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla

podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy