

[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 związana z ryzykiem depresji



Zdrowy sposób odżywiania się może nie tylko łagodzić objawy depresji, ale również zapobiegać jej występowaniu - przekonują naukowcy z University of Eastern Finland.

Badacze z Finlandii doszli do wniosku, że stosowanie diety bogatej w wartościowe produkty spożywcze, jak owoce, warzywa, pieczywo pełnoziarniste, drób, ryby i chudy ser koreluje z łagodniejszym przebiegiem depresji u osób cierpiących na to zaburzenie i wiąże się z rzadszymi przypadkami zachorowań u osób zdrowych.

Zmniejszenie intensywności objawów chorobowych występuje także u ludzi, którzy zrzucili zbędne kilogramy w wyniku zmiany stylu życia.

Nie stwierdzono natomiast istnienia zależności między ryzykiem depresji a zawartością w organizmie witaminy B12, nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 oraz konsumpcją herbaty i kofeiny, co stoi w sprzeczności z dotychczasowymi wynikami badań.

Już od dawna wiadomo, że osoby z depresją zazwyczaj odżywiają się niezdrowo i spożywają dużo przetworzonej żywności, słodkich napojów i deserów, jednak do tej pory istniały wątpliwości, co do związku diety z ryzykiem depresji u zdrowych ludzi.

Badanie przeprowadzone na ponad 2 tys. osób i obejmujące od 13 do 20 lat z ich życia pozwoliło na wykazanie, że zdrowe żywienie ma duże znaczenie dla stanu psychicznego człowieka i może zapobiec wystąpieniu zaburzeń depresyjnych, szczególnie w przypadku ludzi, którzy jedzą produkty o dużej zawartości kwasu foliowego (np. wątróbkę, czy szpinak).

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19454.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