

### [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.

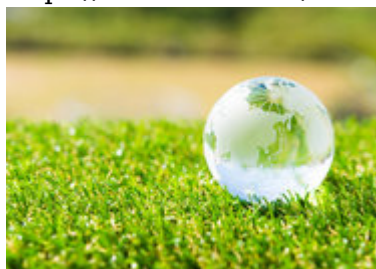
Nie stwierdzono natomiast istnienia zależności między ryzykiem depresji a zawartością w organizmie witaminy B12, nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 oraz konsumpcją herbaty i kofeiny, co stoi w sprzeczności z dotychczasowymi wynikami badań.

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](http://www.pap.pl)

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



29-05-2026

## Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

## Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

## Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?

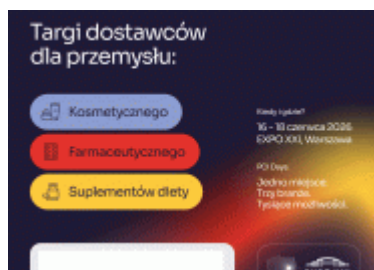


29-05-2026

## Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku

## badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

## Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



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.

**Informacje dnia:** [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

**Partnerzy**