

[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](#)

Warzywa i owoce dla ciała i dla ducha

Dieta bogata w warzywa i owoce to zbawienie dla ciała - chyba nikogo nie trzeba przekonywać co do słuszności tego stwierdzenia. Jednak dla naukowców z Uniwersytetu Otago to było za mało - ostatnio odkryli, że tego rodzaju dieta ma także pozytywny wpływ dla ducha.

Naukowcy z Nowej Zelandii przeprowadzili eksperyment, w którym udział wzięło 171 studentów (wiek: 18-25 lat). W ciągu dwóch tygodni 1/3 z nich jadła swoje codzienne posiłki a z kolei kolejne 33% dostawało dodatkowo dwa razy w ciągu dnia dodatkową porcję warzyw i owoców – pomarańczy, jabłek, kiwi i marchwi. Ostatnia z badanych grup otrzymała kupony na darmowe owoce i warzywa. Co więcej, przypominano im za pomocą SMS-ów o konieczności zdrowego żywienia.

Przed przystąpieniem do tego eksperymentu przebadano badaną grupę osób pod kątem markerów psychologicznych, które wskazują na nastrój konkretnej osoby, jej stan zdrowia psychicznego, poziom jej zmotywowania czy mogą pomóc w zauważeniu ewentualnych objawów depresji.

Przeprowadzone badania wskazują, że już po 2 tygodniach eksperymentu grupa osób, która otrzymywała dodatkowo owoce i warzywa uzyskała o wiele lepsze wyniki w przypadku motywacji i nastroju. Wśród pozostałych dwóch grup – zarówno wśród osób, których codzienny jadłospis nie uległ zmianie, jak i wśród tych, którym podarowano bony na owoce i warzywa – nie zauważono żadnych zmian.

Ten ciekawy eksperyment świadczy wobec tego o tym, że odpowiednio skomponowana, zdrowa dieta może nam pomóc nie tylko w utrzymaniu zdrowia fizycznego, ale również psychicznego. Choć trzeba zmusić się do jej przestrzegania, warto jednak zaopatrywać siebie i członków swojej rodziny w owoce i warzywa. Dzięki temu wszyscy będziemy czuć się o wiele lepiej.

Źródło: [PLOS One](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161866)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26866.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