Akceptuję
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

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 eksperymenty 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. Chociaż 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://laboratoria.net/aktualnosci/26866.html

09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.

09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy

09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.

09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.

09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.

09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.

09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.

30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść

zupełnie inne wyniki Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Partnerzy