

[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](#)

Prebiotyki pomagają walczyć ze stresem



Prebiotyki to naturalne substancje stymulujące, które są pożywką dla bakterii mikrobiomu. Prof. Monika Fleshner z Uniwersytetu Kolorado w Boulder zwróciła uwagę na korzystne działanie tych włókien na mikroflorę i odtworzenie normalnych wzorców snu po stresowym wydarzeniu.

Sytuacje stresowe mogą negatywnie wpływać na działanie mikrobiomu jelit. Dr Agnieszka Mika wraz z zespołem naukowców postanowili sprawdzić, czy prebiotyki stosowane regularnie zwiększą ilość dobrych bakterii i ochroni je przed zgubnym wpływem stresu oraz odpowiedzieć na pytanie, czy taka dieta jest w stanie przywrócić normalne wzorce snu.

Do eksperymentu wykorzystano szczury, które zostawały poddane stresującym sytuacjom po kilkutygodniowym stosowaniu prebiotyków oraz te, których dieta pozbawiona była tej substancji. Stresujące wydarzenie zastosowane wobec gryzoni było odpowiednikiem stresora człowieka jakim jest np. wypadek samochodowy. Wyniki pokazały, że pierwsza grupa, w odróżnieniu od grupy kontrolnej, o wiele szybciej odzyskała normalne wzorce snu, a do tego nie doświadczyła zaburzeń mikroflory. Dr Robert S. Thompson chce kontynuować badania, których następnym etapem będzie zbadanie wpływu prebiotyków na ludzi.

Należy pamiętać, że prebiotyki występują w naturalnym środowisku - w wielu roślinach a także mleku matki, więc wątpliwe jest, że profilaktyczne włączenie do diety prebiotyku negatywnie wpłynie na nasze zdrowie. A skoro nic nam nie grozi, może warto rozważyć możliwość regularnego stosowania substancji?

Źródło: [EurekaAlert!](#)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26915.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 pracownikami 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 pracownikami 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