

### [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](#)

[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](#)

## Objawy odstawienia po śmieciowym jedzeniu?

**Rezygnacja ze "śmieciowego jedzenia" wywołuje podobne objawy odstawienia jak narkomanów, którzy próbują zerwać z nałogiem. Studium zespołu z Uniwersytetu Michigan to pierwsza próba oceny symptomów odstawienia, jakich ludzie doświadczają, rezygnując**

**z wysoko przetworzonego jedzenia, np. frytek czy pizzy.**

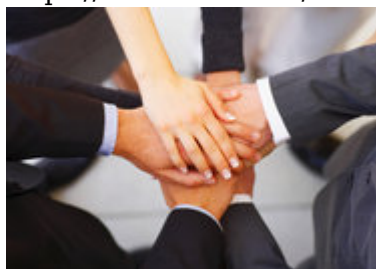
Wcześniejsze badania koncentrowały się na reakcji odstawienia cukru u zwierząt. Literatura dotycząca ludzi opierała się na dowodach anegdotycznych. By uzupełnić tę lukę w wiedzy, doktorantka Erica Schulte i członkinie jej zespołu stworzyły kwestionariusz samoopisu (*Highly Processed Food Withdrawal Scale, ProWS*) do pomiaru fizycznych i psychologicznych objawów odstawienia od śmieciowego jedzenia. Później poproszono 231 dorosłych w wieku 19-68 lat (51,9% stanowiły kobiety), by odnotowali, co się z nimi działo po zmniejszeniu ilości spożywanych produktów przetworzonych.

Ochotnicy donosili, że smutek, drażliwość, zmęczenie i zachcianki były najbardziej intensywne w 2.-5. dniu od początku wyzwania. Później symptomy się zmniejszały. Psycholodzy z Uniwersytetu Michigan nie skupiali się na metodzie zmiany zachowań związanych z odżywianiem (czy ochotnicy dokonywali drastycznych, skokowych zmian, czy miały one raczej charakter stopniowy).

Schulte dodaje, że przyszłe badania będą analizować zachowanie w czasie rzeczywistym, a nie, jak dotychczas, retrospektywnie. Autorki publikacji z pisma *Appetite* podkreślają, że objawy zespołu odstawienia mogą utrudniać zmianę diety, przyczyniając się do nawrotów złych nawyków.

Źródło: [www.news.umich.edu](http://www.news.umich.edu)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28691.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**