

[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](#)

Cukier nie poprawia nastroju

Sięganie po słodycze w celu poprawy samopoczucia może przynieść efekt odwrotny do oczekiwanego. Cukier nie poprawia żadnego aspektu naszego nastroju, a może go wręcz pogorszyć - przekonują badacze na łamach "Neuroscience & Biobehavioral Reviews".

Zespół naukowców z Uniwersytetu Warwick i Uniwersytetu Lancaster w Wielkiej Brytanii oraz Uniwersytetu Humboldta w Berlinie przeanalizował dane pochodzące z 31 dotychczasowych badań dotyczących wpływu cukru na nastrój blisko 1300 dorosłych osób. Analizowane były różne aspekty nastroju, takie jak złość, depresja, zmęczenie czy uważność.

Spożywanie cukru nie miało wpływu na żaden z aspektów nastroju, bez względu na to, jaka była jego ilość i rodzaj oraz na to, czy badani angażowali się po spożyciu cukru w wymagające fizycznie lub umysłowo czynności.

Potwierdzono natomiast, że w ciągu godziny od spożycia cukru u badanych występowało uczucie zmęczenia i pogorszenie koncentracji.

- Pogląd, że cukier poprawia nastrój jest bardzo rozprzestrzeniony w naszej kulturze. Na całym świecie spożywa się słodzone napoje, by poprawić koncentrację czy zniwelować zmęczenie. Takie założenie nie jest jednak uzasadnione i to właśnie potwierdzają nasze wyniki. Cukier może jedynie sprawić, że pocujemy się gorzej - komentuje dr Konstantinos Mantantzis z Uniwersytetu Humboldta w Berlinie.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28991.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy](#) [protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie](#) [seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy