

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Magnez zmniejsza agresję u nastolatków



Częste spożywanie produktów bogatych w magnez wpływa na zmniejszenie agresji u nastolatków - wykazały badania opublikowane w piśmie "Public Health and Nutrition".

Naukowcy przyjrzeni się danym pochodzącym z szeroko zakrojonych badań (Western Australian Pregnancy Cohort Study) dotyczących 14- i 17-latków mieszkających w Australii. Analizie poddano spożycie cynku i magnezu oraz skłonność do zachowań internalizacyjnych (lęk, depresja, wycofanie) lub eksternalizacyjnych (agresja, histeria, zachowania destrukcyjne). Pod uwagę wzięto także takie czynniki, jak aktywność fizyczna, BMI, funkcjonowanie rodziny oraz status społeczno-ekonomiczny rodziców.

Okazało się, że częste spożywanie produktów bogatych w magnez było związane z lepszą zdolnością koncentracji oraz mniejszą skłonnością do agresji. Nie zauważono natomiast podobnej zależności pomiędzy zachowaniami eksternalizacyjnymi a spożyciem cynku.

Jak zauważają autorzy, wcześniejsze badania sugerowały, że suplementy z magnezem pomagają osobom z ADHD.

"Bardzo ważne jest umieszczanie w swoim jadłospisie produktów bogatych w magnez, jak zielone warzywa liściaste, warzywa strączkowe, orzechy, nasiona i produkty pełnoziarniste. Często brakuje ich w diecie nie tylko nastolatków, ale i większej części społeczeństwa" - podkreśla autorka badań dr Lucinda Black z Telethon Kids Institute w Australii.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22633.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