

[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](#)

Błonnik może chronić przed stresem pourazowym

Spożywanie codziennie dwóch lub trzech produktów bogatych w błonnik ma związek z mniejszym ryzykiem stresu pourazowego (PTSD) - informują kanadyjscy naukowcy na

łamach pisma „Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology”.

Badacze poddali analizie dane dotyczące 27 211 osób w wieku od 45 do 85 lat, z których 1323 cierpiało na zespół stresu pourazowego.

„Wpływ błonnika na psychikę może być związany z komunikacją w obrębie osi jelita-mózg, w której istotną rolę odgrywają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA). Są one produktem fermentacji błonnika pokarmowego” - tłumaczy Karen Davison z Kwantlen Polytechnic University w Surrey.

Zaobserwowano ponadto, że prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu stresu pourazowego było większe u osób spożywających dużo wyrobów cukierniczych, roślin strączkowych, orzechów i czekolady.

„Choć nie oczekiwaliśmy, że rośliny strączkowe czy orzechy mogą wpływać na ryzyko zespołu stresu pourazowego, należy wziąć pod uwagę, że popularnym źródłem orzechów jest masło orzechowe, którego mniej zdrowe warianty mogą zawierać orzechy solone lub kandyzowane” - zauważają autorzy.

Do innych czynników związanych z podwyższonym ryzykiem stresu pourazowego zaliczono m.in. ubóstwo, występowanie chorób przewlekłych czy palenie papierosów.(

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30300.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem

w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy