

[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](#)

Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn

Zmiana sposobu odżywiania może przyczynić się do złagodzenia objawów depresji u młodych mężczyzn - wynika z badań opublikowanych przez „The American Journal of

Clinical Nutrition”.

Australijscy naukowcy z University of Technology w Sydney ustalili to podczas trwających 12 tygodni randomizowanych badań z udziałem 72 mężczyzn w wieku od 18 do 25 lat cierpiących na depresję (DOI: 10.1093/ajcn/nqac106).

Połowa z nich stosowała dietę śródziemnomorską (pod opieką dietetyka), a połowa korzystała z terapeutycznych rozmów z osobami zapewniającymi wsparcie. Dieta okazała się znacznie skuteczniejszym sposobem za złagodzenie objawów depresji.

Zmiana sposobu odżywiania obejmowała rezygnację z fast foodów, przetworzonego czerwonego mięsa i słodyczy na rzecz warzyw, produktów pełnoziarnistych, tłustych ryb i orzechów.

„Te wyniki sugerują, że opieka dietetyka może wspierać leczenie depresji. Psychiatria żywieniowa to dopiero rozwijający się obszar badań nad wpływem konkretnych nawyków, pokarmów i składników odżywczych na nasze zdrowie psychiczne” – mówi autorka analizy dr Jessica Bayes.

To, co jemy wpływa na nasz nastrój m.in. dlatego, że blisko 90 proc. serotoniny wytwarzają bakterie zasiedlające nasze jelita. Bakterie te komunikują się z mózgiem przez nerw błędny, dlatego ważne jest stwarzanie optymalnych warunków do rozwoju korzystnych dla nas mikrobów. Bakterie te potrzebują błonnika, który zawarty jest m.in. w warzywach i owocach – tłumaczą badacze.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31303.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy