

### [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>



30-03-2026

## Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## [Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)  
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)  
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)  
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)  
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)  
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)  
[chronić żywność przed salmonellą](#)

## **Partnerzy**