

Dieta a zdrowie psychiczne



Dieta a zdrowie psychiczne

Data publikacji
30.04.2024 13:54

Zachęcamy do lektury artykułu poświęconego wpływowi diety na zdrowie

psychiczne oraz codzienny nastrój.

"Zaobserwowano, że dieta o wysokim indeksie i ładunku glikemicznym może wywierać szkodliwy wpływ na zdrowie psychiczne i sprzyjać występowaniu objawów depresyjnych oraz lękowych (...) Badania obserwacyjne wykazały również, że nawracająca hipoglikemia (zbyt niski poziom cukru we krwi) wiąże się z zaburzeniami nastroju. Aby zadbać o zdrowie psychofizyczne i poprawić nastrój, ważne jest zatem opieranie swojej diety głównie na niskoprzetworzonych produktach o wysokiej wartości odżywczej".

Cały artykuł dostępny [tutaj](#).

Źródło: https://www.doz.pl/czytelnia/a18032-Czy_mozna_poprawic_nastroj_dieta

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/zamyslona-babcia-z-wnuczka-prowadzaca-ciekawa-rozmowe-podczas-wspolnego-gotowania-w-lekkiej-nowoczesnej-kuchni-3768146/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)