

[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](#)

Niedobór kwasów omega-3 może powodować problemy z czytaniem



Dzieci z niedoborem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 mogą doświadczać trudności z koncentracją i uczeniem się oraz przejawiać gorsze umiejętności czytania - zawiadamia czasopismo "PLOS One".

Naukowcy z Oxford University (Wlk. Bryt.) zaobserwowali, że brytyjskie dzieci w wieku 7-9 lat spożywają zbyt mało produktów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, a niedobór tego typu składników w organizmie, szczególnie kwasu dokozaheksaenowego (DHA), skutkuje pojawieniem się problemów w uczeniu się i zachowaniu. Poziom kwasów omega-3 wywiera największy wpływ na zdolności do zapamiętywania i czytania.

Dzięki analizie próbek krwi, badacze ustalili, iż przeciętna zawartość kwasów omega-3 w organizmie badanych dzieci wynosi zaledwie 2,45 proc. Tymczasem zazwyczaj jako zalecaną dla zdrowia, minimalną ilość tych substancji podaje się 4 proc.

Deklaracje rodziców pozwoliły ponadto na stwierdzenie, że prawie 9 na 10 dzieci jada ryby rzadziej niż dwa razy w tygodniu, a blisko 1/10 maluchów nigdy nie miała mięsa rybiego w ustach.

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 można znaleźć głównie w produktach takich, jak ryby, owoce morza i niektóre glony. Naukowcy podkreślają, że są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu, serca i systemu odpornościowego.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19388.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy