

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



07-11-2024

# [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**