

### [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](#)

## Dzięki dobrej diecie mózg się nie kurczy

Witaminy i kwasy tłuszczowe omega 3 wydają się zapobiegać zanikowi mózgu związanemu z chorobą Alzheimera - informuje pismo "Neurology".

W badaniach przeprowadzonych przez zespół Gene'a Bowmana z Oregon Health & Science University w Portland uczestniczyły 104 osoby, których średni wiek wynosił 87 lat. Poziom substancji

odżywczych w ich organizmie wyznaczany był na podstawie badań krwi, a pamięć i sprawność myślenia badano za pomocą testów. Wykonane u 42 osób badania techniką rezonansu magnetycznego (MRI) pozwoliły ocenić objętość mózgu.

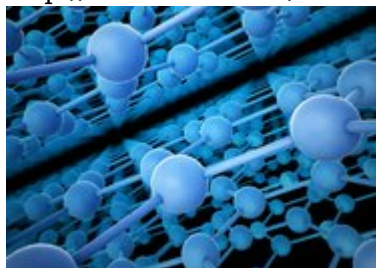
Kwasy omega 3 i witamina D zawarte są przede wszystkim w rybach, zaś witamina C, E i witaminy z grupy B - w warzywach i owocach. Niedobór witaminy D stwierdzono u 25 proc. badanych, zaś witaminy B12 - u 7 proc.

Osoby, których dieta obfitowała w kwasy tłuszczowe omega 3 oraz witaminy B, C, D i E nie tylko miały większe mózgi, ale i lepiej wpadały w testach pamięci i sprawności umysłowej w porównaniu z pacjentami na diecie ubogiej w witaminy i kwasy omega 3.

Z kolei dieta bogata w izomery trans (których duże ilości zawierają na przykład margaryna, tłuszcz piekarniczy i pieczywo cukiernicze, dania fast food, mrożonki) miała przeciwny efekt - mózg się kurczył, a wyniki testów pamięci i sprawności umysłowej wypadały gorzej niż w przypadku spożywania małych ilości izomerów trans.

To pierwsze badania tego rodzaju połączone z analizą krwi pod kątem zawartości wielu składników odżywczych (wcześniej sprawdzano tylko poziom jednego lub kilku z nich) - dlatego ich wyniki powinny jeszcze zostać potwierdzone przez inne prace. Badania oparte na ankietach nie odzwierciedlają stanu odżywienia organizmu tak dobrze jak analiza krwi. Zwłaszcza osoby starsze mogą mieć problemy z przypominaniem sobie, co ostatnio jadły - albo z wchłanianiem odżywczych substancji z przewodu pokarmowego.

Źródło: [http://www.naukawpolsce.pap.pl/  
http://laboratoria.net/aktualnosci/12350.html](http://www.naukawpolsce.pap.pl/http://laboratoria.net/aktualnosci/12350.html)



28-05-2024

## [Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## **Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu**

Informuje "Nature".



28-05-2024

## **ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA**

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## **Testy na obecność HPV**

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## **Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO**

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w](#)

[USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

## **Partnerzy**