

[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)



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](#) [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