

[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](#)

Dieta śródziemnomorska służy pamięci



Osoby stosujące dietę śródziemnomorską cechują się lepszym funkcjonowaniem poznawczym, a zwłaszcza większą wydajnością pamięci - czytamy w czasopiśmie "Frontiers in Nutrition".

Naukowcy z Uniwersytetu Technologicznego w Melbourne (Australia) przeanalizowali wyniki badań przeprowadzonych w latach 2000-2015 i doszli do wniosku, że dieta śródziemnomorska pozytywnie wpływa na funkcjonowanie poznawcze człowieka - poprawia koncentrację, pamięć i zdolności werbalne. Szczególnie dobrze oddziałuje na pamięć długotrwałą i roboczą oraz funkcje wykonawcze związane z planowaniem i rozwiązywaniem problemów.

"Najbardziej zaskakujące jest to, że pozytywne efekty obserwuje się w krajach na całym świecie, a nie tylko w tych, które leżą w okolicach Morza Śródziemnego" - zauważa koordynator przedsięwzięcia Roy Hardman.

Badacze uważają, że dieta śródziemnomorska zmniejsza stan zapalny organizmu, zaopatruje ciało w niezbędne składniki odżywcze (mikroelementy, witaminy i minerały), wzmacnia metabolizm, pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, zwiększa stężenie polifenoli we krwi, a także prawdopodobnie zmienia skład mikrobioty jelitowej. Dzięki temu polepsza funkcjonowanie poznawcze u młodych, jak również opóźnia spadek sprawności umysłowej u osób w podeszłym wieku.

To ważna informacja dla ludzi, którzy pragną utrzymać wysoką jakość życia do późnej starości i ustrzec się przed nieprzyjemnymi skutkami demencji - podkreślają pracownicy uniwersytetu.

Dieta śródziemnomorska oznacza sposób odżywiania się, który opiera się na konsumpcji dużej ilości ryb, świeżych owoców i warzyw, roślin strączkowych, orzechów, nasion oraz oliwy z oliwek, przy jednoczesnym unikaniu nabiału i czerwonego mięsa.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25931.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