

[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](#)

Składnik brokułów zmniejsza objawy starzenia



Związek zawarty m.in. w brokułach i awokado redukuje objawy starzenia się u myszy - informuje pismo "Cell Metabolism". Zdolność komórek do produkowania energii zmniejsza się wraz z wiekiem. Naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego w St. Louis zauważyli, że mononukleotyd nikotynoamidowy (NMN) rozpuszczany w wodzie i podawany zdrowym gryzoniom kompensuje ów spadek energii, dzięki czemu udaje się zredukować takie objawy starzenia się organizmu, jak przyrost wagi, spadek aktywności fizycznej czy zmniejszenie wrażliwości na insulinę.

Mononukleotyd nikotynoamidowy występuje naturalnie m.in. w brokułach, kapuście, ogórkach czy awokado. Już po trzech minutach od spożycia NMN można wykryć w krwiobiegu myszy, gdzie szybko przekształcany jest w dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD). NAD jest kluczowym czynnikiem w procesie wytwarzania energii przez komórkę, a jego poziom spada z wiekiem. Wcześniejsze próby dostarczania myszom tego związku okazały się nieskuteczne, dlatego naukowcy cofnęli się o krok i wykorzystali NMN.

Podawanie NMN starszym myszom przyniosło wiele pozytywnych rezultatów dotyczących m.in. gęstości kości, siły mięśni szkieletowych, pracy wątroby, a także pracy układu odpornościowego, wzroku czy wrażliwości na insulinę. Korzyści z suplementacji nie zaobserwowano natomiast u młodych myszy, u których poziom NMN wciąż był naturalnie wysoki.

Naukowcy wyjaśniają, że mononukleotyd nikotynoamidowy poprawia pracę mitochondriów, które w komórkach pełnią rolę centrów energetycznych.

"Biorąc pod uwagę to, że procesy wytwarzania energii przebiegają w podobny sposób w komórkach ludzkich - mamy nadzieję, że badania te pomogą nam stworzyć metody pozwalające zdrowiej się starzeć" - komentuje autor badań.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26310.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