

[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](#)

Borówki poprawiają pracę mózgu seniorów

Regularne spożywanie soku z borówek amerykańskich poprawia funkcjonowanie mózgu osób starszych - wynika z badań opublikowanych w piśmie "Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism".

Borówki amerykańskie są źródłem flawonoidów, które posiadają właściwości przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne. Dzięki temu pomagają chronić mózg przed skutkami starzenia oraz zmniejszają ryzyko demencji i choroby Alzheimera - podkreśla autorka badań dr Joanna Bowtell z brytyjskiego Uniwersytetu Exeter.

W badaniach uczestniczyło 26 zdrowych osób w wieku od 65 do 77 lat, z których 12 raz dziennie wypijało 30 ml skoncentrowanego soku z borówek (ekwiwalent 230 gramów owoców), a 14 osób spożywało placebo.

Przed rozpoczęciem badań oraz po 12 tygodniach uczestnicy poddawani byli różnym testom funkcji poznawczych, a pracę ich mózgu obserwowano podczas rezonansu magnetycznego. Mierzono także mózgowy przepływ krwi w stanie spoczynku.

W porównaniu z grupą stosującą placebo, u uczestników pijących sok z borówek zaobserwowano wyraźne zwiększenie aktywności w obszarach mózgu związanych z wykonywanymi testami poznawczymi, a także sprawniejszy przepływ krwi w mózgu. Ponadto po zakończeniu kuracji sokiem badani radzili sobie lepiej podczas testów, także tych sprawdzających pamięć roboczą.

Poza stosowaniem soku z borówek lub placebo seniorzy nie zmieniali swojej codziennej diety.

Obserwacje te stanowią potwierdzenie wcześniejszych badań, które wskazywały, że regularne spożywanie bogatych we flawonoidy owoców, ale też warzyw, pomaga dłużej zachować sprawność umysłu - podsumowują autorzy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

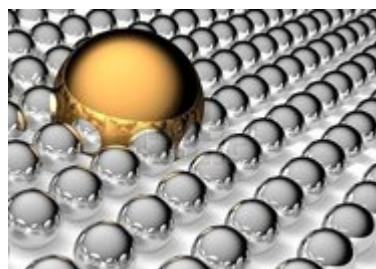
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26916.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy