

[Akceptuję](#)

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>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

Psycholog o pomocy powodzianom

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

Muzyka pomocna w leczeniu osób

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

[Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

[Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

[System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy