

[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](#)

Konsumpcja orzechów pobudza mózg



Konsumpcja orzechów sprzyja zwiększeniu częstotliwości fal mózgowych związanych z kluczowymi funkcjami organizmu, w tym funkcjami poznawczymi i odpornościowymi - twierdzą naukowcy z Loma Linda University Health (USA).

Wiadomo, że orzechy pozytywnie wpływają na ciało - chronią serce, zmniejszają ryzyko nowotworów, obniżają stan zapalny organizmu i spowalniają proces starzenia się. Ciągle jednak do końca nie wiadomo, jak działają na mózg.

W najnowszym badaniu naukowcy z Loma Linda University Health wykazali, że poszczególne rodzaje orzechów powodują wzmocnienie określonych fal mózgowych. Pistacje na przykład pobudzają głównie fale gamma, które pełnią ważną rolę w procesach postrzegania, uczenia się, przetwarzania informacji oraz przebiegu fazy REM - fazy snu charakteryzującej się szybkimi ruchami gałek ocznych. Tymczasem orzechy ziemne aktywują fale delta związane z odpornością, procesem gojenia się ran, a także utrzymaniem fazy głębokiego snu.

W ramach badania ochotnicy konsumowali sześć rodzajów orzechów: migdały, orzechy nerkowca, fistaszki, orzechy pekan, pistacje i orzechy włoskie. Badacze mierzyli ich fale mózgowo za pomocą encefalografu.

Oprócz zidentyfikowania związku pomiędzy spożyciem orzechów a powstawaniem fal mózgowych, specjaliści potwierdzili ponadto, że wszystkie rodzaje orzechów zawierają duże ilości antyoksydantów - związków wspomagających mechanizmy obronne komórek. Najwięcej przeciwutleniaczy znajduje się w orzechach włoskich.

Wyniki badania zaprezentowano na tegorocznej konferencji Experimental Biology w San Diego oraz opublikowano w magazynie „FASEB Journal”.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27926.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 zмага 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 Kardiochirurgia zмага 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 zмага 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 zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy