

[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](#)

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>



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