

[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](#)

Sok pomarańczowy i zielone warzywa - idealna dieta dla panów w średnim wieku

Mężczyźni w średnim wieku powinni szczególnie zadbać o swoją dietę. Eksperci zachęcają, by w codziennym menu znalazło się miejsce na zielone warzywa, jagody i sok pomarańczowy.

Badania wskazują, że taka dieta zapobiega pogorszeniu pamięci u mężczyzn.

Mężczyźni, którzy chcą cieszyć się doskonałym zdrowiem i pamięcią powinni zadbać o to, aby w ich diecie nie zabrakło dużej ilości warzyw, szczególnie tych zielonych, owoców jagodowych i soku pomarańczowego. Blisko 20-letnie badania wykazały, że dieta bogata w te składniki zmniejsza u mężczyzn ryzyko pogorszenia, a z czasem również utraty pamięci.

Zespół badaczy z Harvardu stwierdził, że ich odkrycia pokazują, że modyfikacje diety mają głęboki wpływ na zdrowie mózgu. "Nasze badania dostarczają mocnych dowodów, że wybory żywieniowe mogą być ważne dla utrzymania zdrowia mózgu" - podkreśla dr Changzheng Yuan z Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Jak podkreślają eksperci, dieta to jeden z kluczowych elementów, który służy zachowaniu zdrowia mózgu. "Jedz produkty naturalne w wielu różnych kolorach, żeby wzmocnić działanie przeciwutleniaczy" - zaleca w swojej bestsellerowej książce "Wspieraj swój mózg - odmładzaj się" dr Daniel G. Amen.

"Tęcza na talerzu" zwiększa ilość przeciwutleniaczy w organizmie, co pozwala zachować młodość mózgu. "W kilku badaniach stwierdzono, że jedzenie pokarmów bogatych w przeciwutleniacze, do których zalicza się wiele gatunków warzyw i owoców, znacząco obniża ryzyko pojawienia się i rozwoju upośledzenia poznawczego" - opisuje dr Amen.

"Jedzenie warzyw i owoców we wszystkich kolorach tęczy, razem z rybami, roślinami strączkowymi i orzechami, jest częścią diety nazywanej śródziemnomorską. Badania wykazały, że odżywiając się według zasad tej diety, można być nie tylko szczęśliwszym, ale i mądrzejszym" - podsumowuje.

Źródło: www.pap.pl

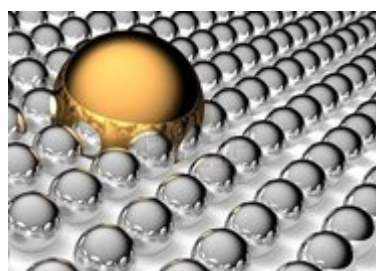
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28805.html>



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