

### [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://www.pap.pl)

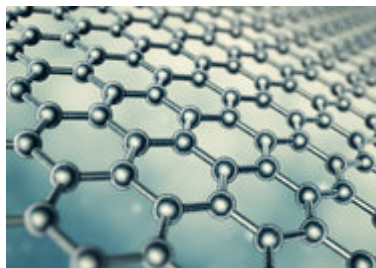
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28805.html>



02-07-2024

## **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**