

[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](#)

Flawonole chronią przed chorobą Alzheimera?

Duże spożycie flawonoli zmniejsza ryzyko rozwoju otępienia typu alzheimerskiego u osób w podeszłym wieku - stwierdzili naukowcy z Rush University w Chicago (USA). Wyniki ich badania publikuje magazyn „Neurology”.

Badacze przez sześć lat śledzili losy 921 ochotników o średniej wieku 81 lat. Zbierali informacje na temat ich nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej i umysłowej, poziomu wykształcenia oraz stanu zdrowia. Co roku sprawdzali też, czy u uczestników wystąpiły objawy otępienia typu alzheimerowskiego.

Rezultaty badania pokazały, że osoby znajdujące się w grupie o stosunkowo wysokim spożyciu flawonoli - substancji przeciwutleniających zawartych w większości owoców i warzyw oraz w herbacie - rzadziej cierpiały na tę przypadłość.

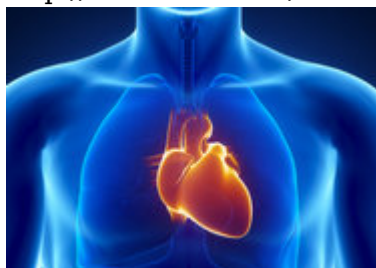
Specjaliści rozdzielili nawet flawonole na poszczególne związki: izoramnetynę, kemferol, mirycetynę i kwercetynę, po czym ustalili, iż badani spożywający dużo izoramnetyny (zawartej w gruszkach, oliwie z oliwek, winie i sosie pomidorowym) oraz mirycetyny (obecnej w herbacie, winie, jarmużu, pomarańczach i pomidorach) zapadali na otępienie typu alzheimerowskiego o 38 proc. rzadziej. Natomiast uczestnicy jedzący sporo kemferolu (występującego w jarmużu, fasoli, herbacie, szpinaku i brokułach) - aż o 51 proc. rzadziej. Kwercetyna nie była związana z mniejszym prawdopodobieństwem rozwoju choroby.

Chociaż wyniki pracy nie wskazują na związek przyczynowo-skutkowy, a samo badanie posiada kilka ograniczeń - mało zróżnicowana grupa badanych, nawyki żywieniowe ustalane na podstawie samoopisu - autorzy projektu uważają odkrycie za obiecujące.

„Potrzeba więcej badań, by potwierdzić te wyniki, ale są one obiecujące. Jedzenie większej ilości owoców i warzyw oraz picie herbaty może stanowić dla ludzi całkiem niedrogi i łatwy sposób na powstrzymanie otępienia alzheimerowskiego" - przekonuje jeden z badaczy dr Thomas M. Holland.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29401.html>



07-04-2025

[Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#)

Kardiologzy z Opola go zdefiniowali.



07-04-2025

[Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#)

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.



07-04-2025

[Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#)

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.



07-04-2025

[W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#)

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.



07-04-2025

[Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par](#)

bocianów

Podsumował koordynator spisu.



07-04-2025

Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.



07-04-2025

Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.



07-04-2025

Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

Informacje dnia: [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda](#)

[odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#)

Partnerzy