

[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/aktualnosc/29401.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

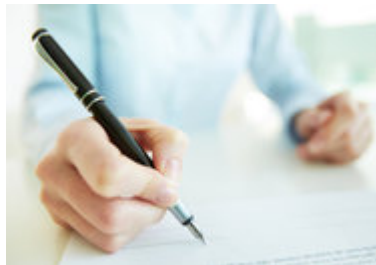
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy