

[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](#)

Flawonole chronią przed chorobą Alzheimera?

Duże spożycie flawonoli zmniejsza ryzyko rozwoju otępienia typu alzheimerowskiego 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 alzheimerskiego.

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 alzheimerskiego 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 alzheimerskiego" - przekonuje jeden z badaczy dr Thomas M. Holland.

Źródło: pap.pl

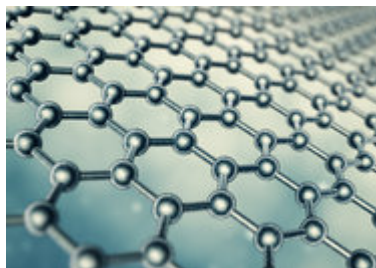
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29401.html>



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