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

Ryzyko demencji zależy od tego, jak komponujemy posiłki

Na ryzyko rozwoju demencji ma wpływ nie tylko to, co jemy, ale także to, w jaki sposób zestawiamy posiłki – twierdzą francuscy badacze, których wnioski ukazały się w piśmie

„Neurology”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Bordeaux przeprowadzili badania w grupie 209 osób z demencją oraz 418 osób bez demencji, których średnia wieku wynosiła 78 lat.

Pięć lat wcześniej uczestnicy wypełnili kwestionariusze dotyczące sposobu odżywiana w ciągu roku (jakie rodzaje pokarmu spożywali, jak często i co ze sobą łączyli). Co 2-3 lata wykonywano także badania kontrolne.

Choć ilość poszczególnych produktów spożywanych przez obie grupy była podobna, kompozycja talerza osób z demencją i bez demencji różniła się w sposób znaczący.

W przypadku osób z demencją centralnym punktem były przetworzone produkty mięsne, którym najczęściej towarzyszyły produkty skrobiowe, a także alkohol i przekąski (m.in. ciastka).

„Sugeruje to, że częstotliwość łączenia przetworzonego mięsa z innymi niezdrowymi produktami może mieć większe znaczenie dla ryzyka demencji niż sama ilość danego produktu w jadłospisie. Osoby z demencją często zestawiały mięso z ziemniakami, podczas gdy osoby bez demencji z bardziej zróżnicowanym pokarmem –warzywami, owocami czy owocami morza” – mówi autorka analizy dr Cécilia Samieri.

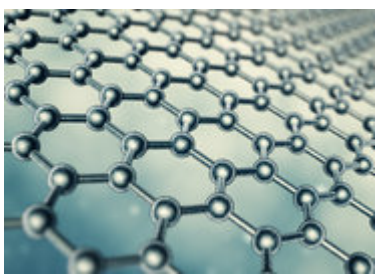
„Wiele dotychczasowych badań wskazywało, że zdrowa dieta, bogata w zielone warzywa liściaste, jagody, orzechy, pełne ziarna czy ryby, przyczynia się do obniżenia ryzyka demencji. W naszej pracy skoncentrowaliśmy się na sposobie łączenia produktów i okazało się, że ten czynnik także ma znaczenie” – dodaje badaczka.

Źródło: pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/29604.html

02-07-2024

Ekrany dotykowe 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

Rrząd 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