

[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](#) [Szkozenia](#) [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 wspomagają pamięć



Flawonole pozyskane z nasion owoców kakaowca hamują proces pogarszania się pamięci u seniorów - wykazały badania, o których informuje miesięcznik "Nature Neuroscience".

Naukowcy z Columbia University Medical Center (CUMC) dowodzą, że do pogarszania się pamięci wraz z wiekiem przyczyniają się zmiany zachodzące w obszarze mózgu zwanym zakrętem zębatym, wchodzącym w skład formacji hipokampa (struktury odpowiedzialnej za pamięć). Temu rodzajowi utraty pamięci można, jak się okazuje, zapobiegać poprzez wzbogacenie jadłospisu o kakao.

Badaniami objęto 37 zdrowych osób w wieku od 50 do 69 lat, z których połowa przez trzy miesiące była na diecie zawierającej wysoki poziom flawonoli (900 mg dziennie), a połowa na diecie zawierającej niski poziom flawonoli (10 mg dziennie). Wcześniej u uczestników przeprowadzono testy badające pamięć oraz na podstawie obrazowania mózgu oceniono objętość krwi krążącej w obrębie zakrętu zębatego.

Po upływie trzech miesięcy u grupy konsumującej flawonole pochodzące z kakao (w formie specjalnie przygotowanego przez badaczy napoju) zaobserwowano poprawę funkcjonowania zakrętu zębatego, a także lepsze wyniki podczas testów.

"Uczestnicy, których pamięć na początku badań była typowa dla 60-latków, po trzech miesiącach wypadali na testach jak 30- czy 40-latkowie" - mówi autor badań dr Adam M. Brickman, dodając, że wyniki te należy jeszcze potwierdzić podczas badań na większej grupie osób.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22437.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu](#)

Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy