

### [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](#)

## Dieta śródziemnomorska zapobiega Alzheimerowi

Naukowcy z amerykańskiego Columbia University Medical Center badali przez cztery lata wpływ diety na zdrowie 2200 ludzi. Im bardziej ich sposób odżywiania (oceniany w skali od zera do dziewięciu) był zbliżony do diety śródziemnomorskiej, tym rzadziej zapadali na chorobę Alzheimera.

Każdemu "stopniowi śródziemnomorskości" diety odpowiadało mniejsze o kilka procent ryzyko Alzheimera. W grupie osób będących na najzdrowszej diecie ryzyko Alzheimera było o około 40 procent niższe w porównaniu z grupą na diecie "najmniej śródziemnomorskiej". Taki wynik utrzymał się również, gdy wzięto pod uwagę wiek, płeć, przynależność etniczną, stopień wykształcenia, kaloryczność diety, masę ciała, palenie i inne czynniki. Dieta śródziemnomorska jest bogata w owoce, warzywa i produkty zbożowe, orzechy oraz rośliny strączkowe. W jej skład wchodzi również pewna ilość alkoholu (najlepiej wina), za to niewiele mięsa (jeśli już, to białego) i produktów mlecznych. Do pieczenia lub smażenia oraz do sałatek używa się oliwy, dodaje czosnku i cebuli. Dieta śródziemnomorska jest bardzo smaczna, a wiele badań udowodniło jej korzystny wpływ na zdrowie, zwłaszcza na układ krążenia.

[PAP](#)

**Skomentuj na forum**

<http://laboratoria.net/aktualnosc/4335.html>



07-05-2025

## [\*\*Ekspertka ds. rynku pracy\*\*](#)

Gotowość do zmian cenniejsza niż wyuczony zawód.



07-05-2025

## [\*\*Centrum Badań Naukowych przyciąga specjalistów\*\*](#)

Tych, którzy napotykają w swych krajach przeszkody w działalności badawczej.



07-05-2025

## Statek kosmiczny, który miał wylądować na Wenus w latach 70.,

W maju spadnie na Ziemię.



07-05-2025

## Częste używanie konopi

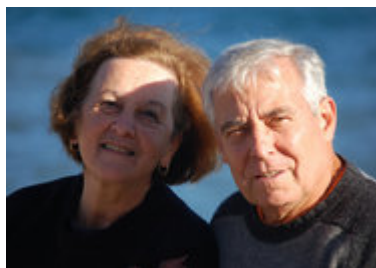
Ma związek ze zwiększoną śmiertelnością pacjentów z rakiem jelita grubego



07-05-2025

## UE chce przyciągnąć naukowców ze świata, w tym z USA

Powiedziała w poniedziałek w Paryżu szefowa Komisji Europejskiej.



07-05-2025

## Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera

Informuje pismo „Alzheimer’s & Dementia”.



07-05-2025

## [W walce z mobbingiem konieczne zmiany systemowe](#)

Bez demokratyzacji uczelni niemożliwe jest poważne traktowanie tematu.



07-05-2025

## [Noblista doktorem honoris causa Politechniki Śląskiej](#)

Amerykański biolog molekularny Victor Ambros.

**Informacje dnia:** [Ekspertka ds. rynku pracy Centrum Badań Naukowych przyciąga specjalistów Statek kosmiczny, który miał wylądować na Wenus w latach 70., Częste używanie konopi UE chce przyciągnąć naukowców ze świata, w tym z USA Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera](#) [Ekspertka ds. rynku pracy Centrum Badań Naukowych przyciąga specjalistów Statek kosmiczny, który miał wylądować na Wenus w latach 70., Częste używanie konopi UE chce przyciągnąć naukowców ze świata, w tym z USA Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera](#) [Ekspertka ds. rynku pracy Centrum Badań Naukowych przyciąga specjalistów Statek kosmiczny, który miał wylądować na Wenus w latach 70., Częste używanie konopi UE chce przyciągnąć naukowców ze świata, w tym z USA Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera](#)

**Partnerzy**