

[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

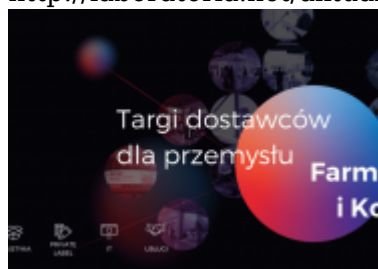
Naukowcy z amerykańskiego Columbia University Medical Center badali przez cztery lata wpływ diety na zdrowie 2200 ludzi. Im bardziej ich sposób odżywiania (oceniany w skali od zera do dziewięciu) był zbliżony do diety śródziemnomorskiej, tym rzadziej zapadali na chorobę Alzheimera.

Każdemu "stopniowi śródziemnomorskości" diety odpowiadało mniejsze o kilka procent ryzyko Alzheimerera. W grupie osób będących na najzdrowszej diecie ryzyko Alzheimerera 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

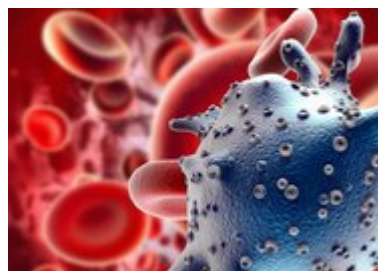
<http://laboratoria.net/aktualnosci/4335.html>



05-06-2023

[**Rozpoczęło się odliczanie do Targów PCI Days**](#)

To już 21-22 czerwca 2023 r. w Hali EXPO XXI w Warszawie.



29-05-2023

[**Długoterminowe skutki COVID-19**](#)

Mogą być wyniszczające nawet dla ludzi młodych i sprawnych.



29-05-2023

[Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny](#)

Naukowcy zbadali ich psychologiczne reakcje.



29-05-2023

[Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#)

Zapraszają do współpracy Polskę i Czechy



29-05-2023

[Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do...](#)

Wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu.



29-05-2023

[Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#)

Ponieważ zmienność pogody to cecha charakterystyczna dla tej pory roku.



29-05-2023

[Polski wkład w prace nad kwantowym internetem](#)

Superłącze kwantowego internetu.



29-05-2023

[Opracowano metodę upcyklingu tekstyliów](#)

Naukowcy opracowali metodę ponownego wykorzystywania tkanin.

Informacje dnia: [Rozpoczęło się odliczanie do Targów PCI Days](#) [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny](#) [Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#) [Rozpoczęło się odliczanie do Targów PCI Days](#) [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny](#) [Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do](#)

[badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#) [Rozpoczęło się odliczanie do Targów PCI Days](#) [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny](#) [Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#)

Partnerzy