

[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](#)

Borówka amerykańska poprawia pamięć?

Badacze z University of Reading i Penninsula Medical School odkryli, że jedzenie borówek, które są bogatym źródłem flawonoidów, odwraca przychodzące z wiekiem ubytki w pamięci.

Naukowcy uzupełnili dietę uczestników eksperymentu w borówki amerykańskie na okres 12 tygodni. Już po trzech tygodniach zaobserwowali u nich poprawę pamięci i z biegiem czasu była ona coraz

lepsza. Nie stwierdzono, jakie są precyzyjne mechanizmy działania substancji zawartych w owocach, ale badacze uważają, że poprawiają one istniejące połączenia w mózgu, usprawniają komunikację między komórkami i stymulują regenerację neuronów.

"Uszkodzenie czy utrata pamięci jest jedną z największych niedogodności związanych z wiekiem. Świat nauki od lat zdaje sobie sprawę z korzyści, jakie przynosi dieta bogata w świeże owoce. Nasze poprzednie badania wskazywały na to, że flawonoidy mają pewien wpływ na pamięć, ale dopiero dziś wiemy, jak to wyjaśnić" - powiedział dr Jeremy Spencer z University of Reading, który poprowadził badanie.

Badacze zapowiadają, że teraz przyjrzą się temu, jak dieta bogata we flawonoidy może wpływać na osoby chore na alzheimera.

Wyniki badań opublikowano w magazynie naukowym "Free Radical Biology and Medicine".

[PAP / Onet.pl](http://laboratoria.net/aktualnosci/5051.html)

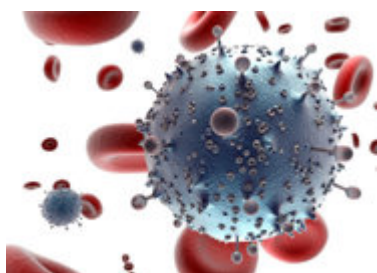
<http://laboratoria.net/aktualnosci/5051.html>



28-09-2022

[Wirus podobny do SARS-CoV-2 może zakażać ludzi](#)

Badacze odkryli, że wirus - Khosta-2 może zakażać komórki człowieka.



28-09-2022

[Odporność na niektóre alergeny pokarmowe może chronić przed COVID-19](#)

Informuje pismo „Frontiers in Immunology“.



28-09-2022

Mózg zawodników MMA ma szansę na regenerację

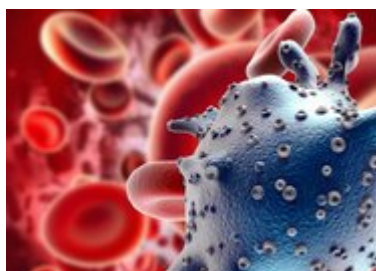
Mogą zauważyć poprawę swojej pamięci po zaprzestaniu walk.



28-09-2022

Polska na jednym z ostatnich miejsc pod względem innowacyjności

Wynika z najnowszej edycji Europejskiego Rankingu Innowacyjności.



28-09-2022

Szczepionka donosowa lepiej ograniczyłaby SARS-CoV-2

Broniłaby nas w miejscu wnikania wirusa.



28-09-2022

[Władze UAM zapowiadają oszczędzanie energii elektrycznej](#)

Przygotowywany jest w tej chwili plan oszczędnościowy.



28-09-2022

[NCN zaprasza zagranicznych naukowców do Polski](#)

Trwa ostatni nabór programu POLONEZ BIS.



28-09-2022

[Terapia lodami pacjentów w trakcie chemioterapii](#)

Lody zmniejszają cierpienie chorego.

Informacje dnia: [Wirus podobny do SARS-CoV-2 może zakażać ludzi](#) [Odporność na niektóre alergeny pokarmowe może chronić przed COVID-19](#) [Mózg zawodników MMA ma szansę na regenerację](#) [Polska na jednym z ostatnich miejsc pod względem innowacyjności](#) [Szczepionka donosowa lepiej ograniczyłaby SARS-CoV-2](#) [Władze UAM zapowiadają oszczędzanie energii](#)

[elektrycznej](#) [Wirus podobny do SARS-CoV-2 może zakażać ludzi](#) [Odporność na niektóre alergeny pokarmowe może chronić przed COVID-19](#) [Mózg zawodników MMA ma szansę na regenerację](#) [Polska na jednym z ostatnich miejsc pod względem innowacyjności](#) [Szczepionka donosowa lepiej ograniczyłaby SARS-CoV-2](#) [Władze UAM zapowiadają oszczędzanie energii elektrycznej](#) [Wirus podobny do SARS-CoV-2 może zakażać ludzi](#) [Odporność na niektóre alergeny pokarmowe może chronić przed COVID-19](#) [Mózg zawodników MMA ma szansę na regenerację](#) [Polska na jednym z ostatnich miejsc pod względem innowacyjności](#) [Szczepionka donosowa lepiej ograniczyłaby SARS-CoV-2](#) [Władze UAM zapowiadają oszczędzanie energii elektrycznej](#)

Partnerzy