

[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](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

Obalamy mity

W niektórych doniesieniach pojawiały się nawet informacje, że na mężczyzn w dojrzałym wieku miłorząb może działać podobnie jak żeń-szeń, czyli prawie tak jak viagra. Dowodzą także, że ma on zdolności poprawiania funkcji układu hormonalnego, szczególnie pracy hormonów płciowych, które jak wiadomo z wiekiem coraz bardziej słabną. To, co wczoraj uważano za niepodważalną prawdę, dziś może się okazać już tylko mitem - amerykańscy naukowcy z uniwersytetu w Pittsburgu ponownie wzięli miłorząb pod lupę. Przez sześć lat uważnie obserwowali sześć tysięcy osób, którym, w odpowiednich dawkach, zaordynowali preparaty z miłorząbu. Jednocześnie inna grupa, także sześciu tysięcy, otrzymywała placebo. I okazało się, że miłorząb wcale nie ma takich właściwości usprawniających mózg, jakie mu przypisywano. W dodatku z badań wynikało, że w licznych przypadkach korzystniejsze dla mózgu okazało się placebo. Podobna historia dotyczy szpinaku, którym faszerowano przez lata dzieci, zwłaszcza anemiczne, z uwagi na wysoką zawartość żelaza. Tymczasem okazało się, że żelaza w szpinaku jest mało, zaledwie 2,8 mg w 100g. Pamięci nie poprawi również powszechnie występująca w owocach i miodzie fruktoza. Jest doskonałym środkiem odżywczym, dobrze i szybko przyswajającym przez tkanki. Fruktoza miała opinię substancji, która wyjątkowo korzystnie działa na serce i mózg, pobudzając je do lepszej pracy. Naukowcy z Uniwersytetu Stanu Georgia tych korzystnych właściwości nie negują, ale dowodzą, że w tym przypadku decydująca rolę odgrywa ilość. Niewielka i spożywana w jak najbardziej naturalnej, nie

przetworzonej postaci fruktoza istotnie poprawia czynności mózgu i pracę serca. Natomiast spożywana w nadmiarze działa przeciwnie, osłabia czynności poznawcze, w tym pamięć oraz pracę serca. Najwięcej szkód może poczynić cukier fruktozowy, dodawany jako środek słodzący napojów i wysoko przetworzonej żywności - i takich produktów należy unikać przede wszystkim. Nadmiar fruktozy w organizmie może co prawda poprawić pracę mózgu, ale nie na długo.

Magdalena Lech

<http://laboratoria.net/home/11310.html>

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](#)

Partnerzy