

[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](#)

Dzięki dobrej diecie mózg się nie kurczy

Witaminy i kwasy tłuszczowe omega 3 wydają się zapobiegać zanikowi mózgu związanemu z chorobą Alzheimera - informuje pismo "Neurology".

W badaniach przeprowadzonych przez zespół Gene'a Bowmana z Oregon Health & Science University w Portland uczestniczyły 104 osoby, których średni wiek wynosił 87 lat. Poziom substancji

odżywczych w ich organizmie wyznaczany był na podstawie badań krwi, a pamięć i sprawność myślenia badano za pomocą testów. Wykonane u 42 osób badania techniką rezonansu magnetycznego (MRI) pozwoliły ocenić objętość mózgu.

Kwasy omega 3 i witamina D zawarte są przede wszystkim w rybach, zaś witamina C, E i witaminy z grupy B - w warzywach i owocach. Niedobór witaminy D stwierdzono u 25 proc. badanych, zaś witaminy B12 - u 7 proc.

Osoby, których dieta obfitowała w kwasy tłuszczowe omega 3 oraz witaminy B, C, D i E nie tylko miały większe mózgi, ale i lepiej wpadały w testach pamięci i sprawności umysłowej w porównaniu z pacjentami na diecie ubogiej w witaminy i kwasy omega 3.

Z kolei dieta bogata w izomery trans (których duże ilości zawierają na przykład margaryna, tłuszcz piekarniczy i pieczywo cukiernicze, dania fast food, mrożonki) miała przeciwny efekt - mózg się kurczył, a wyniki testów pamięci i sprawności umysłowej wypadały gorzej niż w przypadku spożywania małych ilości izomerów trans.

To pierwsze badania tego rodzaju połączone z analizą krwi pod kątem zawartości wielu składników odżywczych (wcześniej sprawdzano tylko poziom jednego lub kilku z nich) - dlatego ich wyniki powinny jeszcze zostać potwierdzone przez inne prace. Badania oparte na ankietach nie odzwierciedlają stanu odżywienia organizmu tak dobrze jak analiza krwi. Zwłaszcza osoby starsze mogą mieć problemy z przypominaniem sobie, co ostatnio jadły - albo z wchłanianiem odżywczych substancji z przewodu pokarmowego.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/12350.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy