

[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 służy pamięci



Osoby stosujące dietę śródziemnomorską cechują się lepszym funkcjonowaniem poznawczym, a zwłaszcza większą wydajnością pamięci - czytamy w czasopiśmie "Frontiers in Nutrition".

Naukowcy z Uniwersytetu Technologicznego w Melbourne (Australia) przeanalizowali wyniki badań przeprowadzonych w latach 2000-2015 i doszli do wniosku, że dieta śródziemnomorska pozytywnie wpływa na funkcjonowanie poznawcze człowieka - poprawia koncentrację, pamięć i zdolności werbalne. Szczególnie dobrze oddziałuje na pamięć długotrwałą i roboczą oraz funkcje wykonawcze związane z planowaniem i rozwiązywaniem problemów.

"Najbardziej zaskakujące jest to, że pozytywne efekty obserwuje się w krajach na całym świecie, a nie tylko w tych, które leżą w okolicach Morza Śródziemnego" - zauważa koordynator przedsięwzięcia Roy Hardman.

Badacze uważają, że dieta śródziemnomorska zmniejsza stan zapalny organizmu, zaopatruje ciało w niezbędne składniki odżywcze (mikroelementy, witaminy i minerały), wzmacnia metabolizm, pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, zwiększa stężenie polifenoli we krwi, a także prawdopodobnie zmienia skład mikrobioty jelitowej. Dzięki temu polepsza funkcjonowanie poznawcze u młodych, jak również opóźnia spadek sprawności umysłowej u osób w podeszłym wieku.

To ważna informacja dla ludzi, którzy pragną utrzymać wysoką jakość życia do późnej starości i ustrzec się przed nieprzyjemnymi skutkami demencji - podkreślają pracownicy uniwersytetu.

Dieta śródziemnomorska oznacza sposób odżywiania się, który opiera się na konsumpcji dużej ilości ryb, świeżych owoców i warzyw, roślin strączkowych, orzechów, nasion oraz oliwy z oliwek, przy jednoczesnym unikaniu nabiału i czerwonego mięsa.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25931.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy