

[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>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy