

[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](#)

Składnik brokułów zmniejsza objawy starzenia



Związek zawarty m.in. w brokułach i awokado redukuje objawy starzenia się u myszy - informuje pismo "Cell Metabolism". Zdolność komórek do produkowania energii zmniejsza się wraz z wiekiem. Naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego w St. Louis zauważyli, że mononukleotyd nikotynoamidowy (NMN) rozpuszczany w wodzie i podawany zdrowym gryzoniom kompensuje ów spadek energii, dzięki czemu udaje się zredukować takie objawy starzenia się organizmu, jak przyrost wagi, spadek aktywności fizycznej czy zmniejszenie wrażliwości na insulinę.

Mononukleotyd nikotynoamidowy występuje naturalnie m.in. w brokułach, kapuście, ogórkach czy awokado. Już po trzech minutach od spożycia NMN można wykryć w krwiobiegu myszy, gdzie szybko przekształcany jest w dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD). NAD jest kluczowym czynnikiem w procesie wytwarzania energii przez komórkę, a jego poziom spada z wiekiem. Wcześniejsze próby dostarczania myszom tego związku okazały się nieskuteczne, dlatego naukowcy cofnęli się o krok i wykorzystali NMN.

Podawanie NMN starszym myszom przyniosło wiele pozytywnych rezultatów dotyczących m.in. gęstości kości, siły mięśni szkieletowych, pracy wątroby, a także pracy układu odpornościowego, wzroku czy wrażliwości na insulinę. Korzyści z suplementacji nie zaobserwowano natomiast u młodych myszy, u których poziom NMN wciąż był naturalnie wysoki.

Naukowcy wyjaśniają, że mononukleotyd nikotynoamidowy poprawia pracę mitochondriów, które w komórkach pełnią rolę centrów energetycznych.

"Biorąc pod uwagę to, że procesy wytwarzania energii przebiegają w podobny sposób w komórkach ludzkich - mamy nadzieję, że badania te pomogą nam stworzyć metody pozwalające zdrowiej się starzeć" - komentuje autor badań.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/26310.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy](#)

[laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

[Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#)

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy