

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Borówki poprawiają pracę mózgu seniorów

Regularne spożywanie soku z borówek amerykańskich poprawia funkcjonowanie mózgu osób starszych - wynika z badań opublikowanych w piśmie "Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism".

Borówki amerykańskie są źródłem flawonoidów, które posiadają właściwości przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne. Dzięki temu pomagają chronić mózg przed skutkami starzenia oraz zmniejszają ryzyko demencji i choroby Alzheimera - podkreśla autorka badań dr Joanna Bowtell z brytyjskiego Uniwersytetu Exeter.

W badaniach uczestniczyło 26 zdrowych osób w wieku od 65 do 77 lat, z których 12 raz dziennie wypijało 30 ml skoncentrowanego soku z borówek (ekwiwalent 230 gramów owoców), a 14 osób spożywało placebo.

Przed rozpoczęciem badań oraz po 12 tygodniach uczestnicy poddawani byli różnym testom funkcji poznawczych, a pracę ich mózgu obserwowano podczas rezonansu magnetycznego. Mierzono także mózgowy przepływ krwi w stanie spoczynku.

W porównaniu z grupą stosującą placebo, u uczestników pijących sok z borówek zaobserwowano wyraźne zwiększenie aktywności w obszarach mózgu związanych z wykonywanymi testami poznawczymi, a także sprawniejszy przepływ krwi w mózgu. Ponadto po zakończeniu kuracji sokiem badani radzili sobie lepiej podczas testów, także tych sprawdzających pamięć roboczą.

Poza stosowaniem soku z borówek lub placebo seniorzy nie zmieniali swojej codziennej diety.

Obserwacje te stanowią potwierdzenie wcześniejszych badań, które wskazywały, że regularne spożywanie bogatych we flawonoidy owoców, ale też warzyw, pomaga dłużej zachować sprawność umysłu - podsumowują autorzy.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/26916.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczewieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**