

[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.

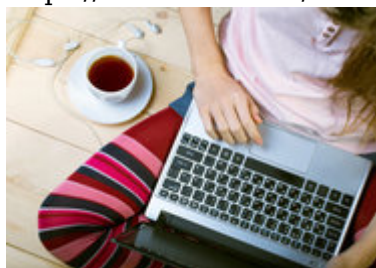
Przed rozpoczęciem badań oraz po 12 tygodniach uczestnicy poddawani byli różnym testom funkcji poznawczych, a pracę ich mózgu obserwowano podczas rezonansu magnetycznego. Mierzono także mózgowy przepływ krwi w stanie spoczynku.

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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/26916.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy