

[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](#)

Luteina przeciwdziała starzeniu się

Mózgi osób z wysokim poziomem luteiny w organizmie zachowują młodość na dłużej - wynika z badania zamieszczonego w czasopiśmie „Frontiers in Aging Neuroscience”.

Naukowcy z Uniwersytetu Illinois w Urbana-Champaign (USA) porównali aktywność neuroelektryczną mózgu u osób w różnym wieku (od 25 do 45 lat). Stwierdzili, że funkcjonowanie mózgu u osób znajdujących się w okresie średniej dorosłości bardziej przypominało działanie mózgu osób młodych, jeśli posiadali oni w organizmie dużo luteiny - żółtego barwnika występującego w zielonych warzywach (np. szpinaku, jarmużu), owocach awokado i jajkach.

„Wiemy, że te produkty (zawierające luteinę - PAP) są powiązane z innymi korzyściami zdrowotnymi, ale wyniki naszego badania wskazują, że mogą one przynosić też korzyści poznawcze” - mówi jeden z badaczy prof. Naiman Khan.

Luteina to składnik odżywczy, którego organizm nie potrafi wyprodukować sam, dlatego konieczne jest dostarczanie go wraz z dietą. Związek gromadzi się w tkankach mózgu oraz w oczach i odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

W ramach badania naukowcy mierzyli poziom luteiny w gałkach ocznych u 60 ochotników. Następnie prosili badanych o przystąpienie do testu mierzącego funkcję uwagi. W tym czasie mierzyli aktywność neuronalną ich mózgow.

„Wzorzec aktywności neuroelektrycznej starszych uczestników z wysokim poziomem luteiny bardziej przypominał ten występujący u młodszych badanych, niż u osób w tym samym wieku, lecz z niższym poziomem luteiny. Wygląda na to, że luteina pełni jakąś rolę ochronną, bo wyniki sugerowały, że osoby z wysokim poziomem luteiny były w stanie zainwestować więcej zasobów poznawczych w ukończenie zadania” - komentuje główna autorka projektu Anne Walk.

Specjaliści planują teraz zbadać, czy luteina w podobny sposób wiąże się z funkcjonowaniem pamięci i zdolności uczenia się.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27487.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](#) [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