

### [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](#)

## Konsumpcja orzechów pobudza mózg



**Konsumpcja orzechów sprzyja zwiększeniu częstotliwości fal mózgowych związanych z kluczowymi funkcjami organizmu, w tym funkcjami poznawczymi i odpornościowymi - twierdzą naukowcy z Loma Linda University Health (USA).**

Wiadomo, że orzechy pozytywnie wpływają na ciało - chronią serce, zmniejszają ryzyko nowotworów, obniżają stan zapalny organizmu i spowalniają proces starzenia się. Ciągle jednak do końca nie wiadomo, jak działają na mózg.

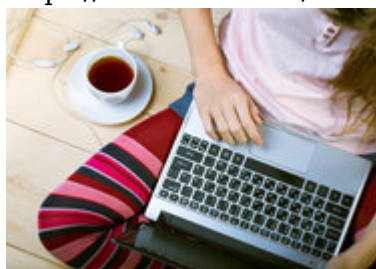
W najnowszym badaniu naukowcy z Loma Linda University Health wykazali, że poszczególne rodzaje orzechów powodują wzmocnienie określonych fal mózgowych. Pistacje na przykład pobudzają głównie fale gamma, które pełnią ważną rolę w procesach postrzegania, uczenia się, przetwarzania informacji oraz przebiegu fazy REM - fazy snu charakteryzującej się szybkimi ruchami gałek ocznych. Tymczasem orzechy ziemne aktywują fale delta związane z odpornością, procesem gojenia się ran, a także utrzymaniem fazy głębokiego snu.

W ramach badania ochotnicy konsumowali sześć rodzajów orzechów: migdały, orzechy nerkowca, fistaszki, orzechy pekan, pistacje i orzechy włoskie. Badacze mierzyli ich fale mózgowie za pomocą encefalografu.

Oprócz zidentyfikowania związku pomiędzy spożyciem orzechów a powstawaniem fal mózgowych, specjaliści potwierdzili ponadto, że wszystkie rodzaje orzechów zawierają duże ilości antyoksydantów - związków wspomagających mechanizmy obronne komórek. Najwięcej przeciwutleniaczy znajduje się w orzechach włoskich.

Wyniki badania zaprezentowano na tegorocznej konferencji Experimental Biology w San Diego oraz opublikowano w magazynie „FASEB Journal”.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27926.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**