

[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](#)

Jajka wspomagają rozwój dziecięcego mózgu

W organizmach niemowląt karmionych dietą zawierającą jaja występuje większe stężenie składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mózgu - informuje „American Journal of Clinical Nutrition”.

Badanie prowadzono w Ekwadorze na grupie maluchów w wieku od 6 do 9 miesięcy. Naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego w St. Louis oraz innych amerykańskich ośrodków naukowych wykazali, że dzieci, które od momentu ukończenia 6 miesięcy spożywały jedno jajko dziennie, w wieku 9 miesięcy miały we krwi więcej cholicy i kwasu dokozaheksaenowego (DHA) – substancji wchodzących w skład struktury mózgu i umożliwiających jego prawidłowe funkcjonowanie.

Zdaniem badaczy jajka dostarczają organizmowi wielu potrzebnych składników odżywczych "w pakiecie", a do tego są łatwo dostępne, więc warto uwzględnić je przy planowaniu posiłków.

We wcześniejszych badaniach dowiedziono, że jedzenie jajek wiąże się u dzieci z większym przyrostem długości ciała. Sugeruje to, iż jajka mogą zapobiegać niedożywieniu i wspomagać rozwój niemowląt, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

"Tak jak mleko czy nasiona, jajka przeznaczone są do wspierania wczesnego wzrostu i rozwoju organizmu, dlatego że cechują się bogactwem składników odżywczych. Jajka dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych, białek, cholicy, witamin A i B 12, selenu i innych podstawowych składników odżywczych w ilościach większych lub porównywalnych do pozostałych produktów odzwierzęcych, ale są od nich bardziej dostępne" – mówi główna autorka badania prof. Lora Iannotti.

Więcej szczegółów na temat projektu znajdziemy pod adresem: <http://ajcn.nutrition.org/content/106/6/1482A>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28039.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy