

[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](#)

Zdrowo się odżywiaj, twój mózg będzie chodził jak zegarek

Wybór diety wpływa na działanie mózgu, a ten z kolei steruje wszystkimi fizjologicznymi procesami w naszym organizmie - przekonują naukowcy. To, co jemy, wpływa na pracę centralnego układu nerwowego, ale jest też odwrotnie; mózg nam podpowiada, co zjeść.

Food for thought to tytuł kursu online zrealizowanego przez naukowców z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie we współpracy z badaczami z Uniwersytetu Turyńskiego we Włoszech i Uniwersytetu Hohenheim w Niemczech. Wspólny projekt jest częścią działań Wspólnoty Wiedzy i Innowacji w obszarze żywności, do której należy olsztyński instytut.

"Dieta ma ogromny wpływ na mózg, który stanowi centralny układ nerwowy; mózg kieruje faktycznie wszystkimi funkcjami naszego organizmu, stąd sygnalizuje nam zapotrzebowanie na szereg substancji odżywczych, które dostarczamy naszemu organizmowi w lepszej lub gorszej diecie. Stosując odpowiednią dietę, możemy zwiększyć albo obniżyć wydajność mózgu" - powiedziała PAP prof. Monika Kaczmarek kierownik Laboratorium Biologii Molekularnej Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, jedna z twórczyń kursu.

Jak podała, wybory żywieniowe mają wpływ na wiele procesów zachodzących w naszym organizmie, począwszy od zwykłych czynności fizjologicznych aż po stany emocjonalne. Wiadomo od dawna, że gdy jest nam źle, to zajadamy stres. Gdy zjemy czekoladę, nasz nastrój się poprawia; jest nam miło i przyjemnie. Poprzez zachowanie odpowiedniej diety możemy również utrzymać naszą płodność, gdyż to, co jemy wpływa na gospodarkę hormonalną regulowaną na poziomie centralnego układu nerwowego.

"Co ciekawe, dieta i nastrój matki karmiącej może mieć też wpływ na potomstwo. Szereg hormonów, również tych uwalnianych podczas stresu, znajduje się w mleku matki i może wpływać na stan zdrowia dziecka. Nie do przecenienia jest jednak mleko matki, która przekazuje w nim immunoglobuliny, aby zapewnić rozwój odporności u swojego malucha" - wyjaśniła prof. Kaczmarek.

Wskazała, że sposób odżywiania może mieć także wpływ na profilaktykę chorób neurodegeneracyjnych. Natomiast nieprawidłowości w odżywianiu mogą przejawiać się w różnego rodzaju schorzeniach, jak bulimia czy anoreksja. Stosunkowo nowym schorzeniem jest ortoreksja, czyli obsesja na punkcie spożywania zdrowej żywności. Osoby dotknięte ortoreksją unikają spożywania określonych pokarmów, a czasami również określonych sposobów przygotowania żywności (np. smażenia), uważając, że są one szkodliwe dla zdrowia. Wybór zdrowych produktów i sposób przygotowywania dań determinuje całe ich życie.

Te i inne aspekty odżywiania poruszane będą na kursie online food for thought, który jest zamieszczony na platformie FutureLearn (<https://www.futurelearn.com/courses/food-for-thought>). Jest on już otwarty na zapisy dla każdego internauty. Przez pięć tygodni wiedza na temat mózgu i pożywienia zostanie przekazana w serii kilkuminutowych filmów, quizów, artykułów czy paneli dyskusyjnych.

Aby wziąć udział w kursie, należy utworzyć darmowe konto na platformie FutureLearn (<https://www.futurelearn.com/>) i czekać na powiadomienie o rozpoczęciu kursu.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28731.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