

[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](#)

Flawonole chronią przed chorobą Alzheimera?

Duże spożycie flawonoli zmniejsza ryzyko rozwoju otępienia typu alzheimerskiego u osób w podeszłym wieku - stwierdzili naukowcy z Rush University w Chicago (USA). Wyniki ich badania publikuje magazyn „Neurology”.

Badacze przez sześć lat śledzili losy 921 ochotników o średniej wieku 81 lat. Zbierali informacje na temat ich nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej i umysłowej, poziomu wykształcenia oraz stanu zdrowia. Co roku sprawdzali też, czy u uczestników wystąpiły objawy otępienia typu alzheimerowskiego.

Rezultaty badania pokazały, że osoby znajdujące się w grupie o stosunkowo wysokim spożyciu flawonoli - substancji przeciwutleniających zawartych w większości owoców i warzyw oraz w herbacie - rzadziej cierpiały na tę przypadłość.

Specjaliści rozdzielili nawet flawonole na poszczególne związki: izoramnetynę, kemferol, mirycetynę i kwercetynę, po czym ustalili, iż badani spożywający dużo izoramnetyny (zawartej w gruszkach, oliwie z oliwek, winie i sosie pomidorowym) oraz mirycetyny (obecnej w herbacie, winie, jarmużu, pomarańczach i pomidorach) zapadali na otępienie typu alzheimerowskiego o 38 proc. rzadziej. Natomiast uczestnicy jedzący sporo kemferolu (występującego w jarmużu, fasoli, herbacie, szpinaku i brokułach) - aż o 51 proc. rzadziej. Kwercetyna nie była związana z mniejszym prawdopodobieństwem rozwoju choroby.

Chociaż wyniki pracy nie wskazują na związek przyczynowo-skutkowy, a samo badanie posiada kilka ograniczeń - mało zróżnicowana grupa badanych, nawyki żywieniowe ustalane na podstawie samoopisu - autorzy projektu uważają odkrycie za obiecujące.

„Potrzeba więcej badań, by potwierdzić te wyniki, ale są one obiecujące. Jedzenie większej ilości owoców i warzyw oraz picie herbaty może stanowić dla ludzi całkiem niedrogi i łatwy sposób na powstrzymanie otępienia alzheimerowskiego” - przekonuje jeden z badaczy dr Thomas M. Holland.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29401.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