

### [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](#)

## Ryzyko demencji zależy od tego, jak komponujemy posiłki

Na ryzyko rozwoju demencji ma wpływ nie tylko to, co jemy, ale także to, w jaki sposób zestawiamy posiłki - twierdzą francuscy badacze, których wnioski ukazały się w piśmie

## „Neurology”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Bordeaux przeprowadzili badania w grupie 209 osób z demencją oraz 418 osób bez demencji, których średnia wieku wynosiła 78 lat.

Pięć lat wcześniej uczestnicy wypełnili kwestionariusze dotyczące sposobu odżywiania w ciągu roku (jakie rodzaje pokarmu spożywali, jak często i co ze sobą łączyli). Co 2-3 lata wykonywano także badania kontrolne.

Choć ilość poszczególnych produktów spożywanych przez obie grupy była podobna, kompozycja talerza osób z demencją i bez demencji różniła się w sposób znaczący.

W przypadku osób z demencją centralnym punktem były przetworzone produkty mięsne, którym najczęściej towarzyszyły produkty skrobiowe, a także alkohol i przekąski (m.in. ciastka).

„Sugeruje to, że częstotliwość łączenia przetworzonego mięsa z innymi niezdrowymi produktami może mieć większe znaczenie dla ryzyka demencji niż sama ilość danego produktu w jadłospisie. Osoby z demencją często zestawiały mięso z ziemniakami, podczas gdy osoby bez demencji z bardziej zróżnicowanym pokarmem -warzywami, owocami czy owocami morza” - mówi autorka analizy dr Cécilia Samieri.

„Wiele dotychczasowych badań wskazywało, że zdrowa dieta, bogata w zielone warzywa liściaste, jagody, orzechy, pełne ziarna czy ryby, przyczynia się do obniżenia ryzyka demencji. W naszej pracy skoncentrowaliśmy się na sposobie łączenia produktów i okazało się, że ten czynnik także ma znaczenie” - dodaje badaczka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29604.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**