

[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](#)

Ryby usprawnią Twój mózg



Spożywanie pieczonych ryb raz w tygodniu pozwala dłużej cieszyć się sprawnością mózgu - informują naukowcy, których wnioski publikuje "American Journal of Preventive Medicine".

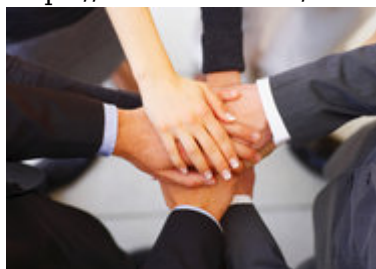
Naukowcy z University Pittsburgh School of Medicine przeprowadzili badania w grupie 260 osób, które dostarczały informacje na temat swojego codziennego jadłospisu. Po porównaniu obrazów mózgu naukowcy zauważyli, że badani, którzy konsumowali pieczone ryby co najmniej raz w tygodniu, mieli o 4,3 proc. więcej istoty szarej w obszarach mózgu odpowiedzialnych za pamięć i o 14 proc. więcej w obszarach odpowiadających za funkcje poznawcze niż osoby, które nie spożywały ryb regularnie.

"Nasze badania wskazują, że osoby, których dieta jest bogata w ryby pieczone, jednak nie smażone, mają więcej istoty szarej w obszarach mózgu odpowiedzialnych za pamięć i funkcje kognitywne. Nie zaobserwowaliśmy jednak zależności pomiędzy objętością istoty szarej a poziomem kwasów omega 3, co trochę nas zaskoczyło" - mówi dr James T. Becker, autor analizy.

Badacz dodaje, że czynniki związane z trybem życia i odżywianiem mają duży wpływ na zmiany strukturalne w mózgu. Nabiera to szczególnego znaczenia, biorąc pod uwagę fakt, że według przewidywań naukowców do 2040 roku na demencję będzie cierpiało ponad 80 mln osób.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21997.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