

[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](#)

Flawonole wspomagają pamięć



Flawonole pozyskane z nasion owoców kakaowca hamują proces pogarszania się pamięci u seniorów - wykazały badania, o których informuje miesięcznik "Nature Neuroscience".

Naukowcy z Columbia University Medical Center (CUMC) dowodzą, że do pogarszania się pamięci wraz z wiekiem przyczyniają się zmiany zachodzące w obszarze mózgu zwanym zakrętem zębatym, wchodzącym w skład formacji hipokampa (struktury odpowiedzialnej za pamięć). Temu rodzajowi utraty pamięci można, jak się okazuje, zapobiegać poprzez wzbogacenie jadłospisu o kakao.

Badaniami objęto 37 zdrowych osób w wieku od 50 do 69 lat, z których połowa przez trzy miesiące była na diecie zawierającej wysoki poziom flawonoli (900 mg dziennie), a połowa na diecie zawierającej niski poziom flawonoli (10 mg dziennie). Wcześniej u uczestników przeprowadzono testy badające pamięć oraz na podstawie obrazowania mózgu oceniono objętość krwi krążącej w obrębie zakrętu zębatego.

Po upływie trzech miesięcy u grupy konsumującej flawonole pochodzące z kakao (w formie specjalnie przygotowanego przez badaczy napoju) zaobserwowano poprawę funkcjonowania zakrętu zębatego, a także lepsze wyniki podczas testów.

"Uczestnicy, których pamięć na początku badań była typowa dla 60-latków, po trzech miesiącach wypadali na testach jak 30- czy 40-latkowie" - mówi autor badań dr Adam M. Brickman, dodając, że wyniki te należy jeszcze potwierdzić podczas badań na większej grupie osób.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22437.html>



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający](#)

zaśnięciu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



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.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy