

### [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](#)

## Zdrowa dieta ze szkodliwymi wstawkami gorzej działa

Tzw. dieta śródziemnomorska chroni mózg przed starzeniem, ale czyni to słabiej, jeśli ktoś dodaje do niej niezdrowe składniki - sugeruje nowe badanie. Jednocześnie mózgi osób

## **jedzących głównie „zachodnie” potrawy niewiele korzystają na zdrowych dodatkach.**

Naukowcy z Rush University Medical Center (Chicago, USA) na łamach „Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association” donoszą o zredukowanych korzyściach płynących ze zdrowej diety, jeśli często dołączane są do niej szkodliwe dodatki.

„Żywienie według systemu stawiającego na warzywa, owoce, ryby i pełne ziarno może korzystnie wpłynąć na zdrowie” - podkreśla prof. Puja Agarwal.

„Jednak, jeśli połączy się je ze smażonym jedzeniem, słodyczami, oczyszczonym ziarnem, czerwonym i przetworzonym mięsem, korzyści z częściowego stosowania diety śródziemnomorskiej wydają się być ograniczone” - dodaje badaczka.

Naukowcy przeanalizowali dane na temat 5 tys. uczestników Chicago Health and Aging Project - badania sprawdzającego zdolności poznawcze osób w wieku 65 lat i więcej.

Badacze przeanalizowali, jak bardzo żywienie ochotników było zbliżone do tzw. śródziemnomorskiej diety.

Składa się ona głównie z owoców i warzyw, roślin strączkowych, oliwy, ryb, ziemniaków, pełnego ziarna i umiarkowanej ilości wina.

Określili też, w jakim stopniu styl żywienia bliski był diecie zachodniej, w której dominują smażone potrawy, oczyszczone zboża, słodycze, czerwone i przetworzone mięso, tłuste przetwory mleczne, czy np. pizza.

Informacje te w połączeniu z badaniem zdolności intelektualnych pokazały ich wolniejszy spadek u osób ogólnie przestrzegających zdrowej diety i jednocześnie ograniczających szkodliwe dodatki typowe dla diety zachodniej.

W grupie generalnie żywiącej się według zachodniego stylu włączanie do diety zdrowych dodatków nie miało większego znaczenia.

Na wyniki nie miały dużego wpływu wiek, płeć, ani wykształcenie.

Rezultaty utrzymały się także po włączeniu do analizy innych czynników, takich jak status palenia, masa ciała czy stan układu krążenia.

„Zachodnie diety mogą szkodliwie wpływać na możliwości mentalne. Osoby, które miały dużą liczbę punktów przestrzegania diety śródziemnomorskiej wypadały tak, jakby były o 5,8 roku młodsze od tych, które miały tych punktów najmniej” - podkreśla prof. Agarwal.

Wyniki te świetnie uzupełniają wcześniejsze rezultaty, według których śródziemnomorska dieta redukuje ryzyko chorób serca, niektórych nowotworów, czy cukrzycy i pomaga zachować sprawny umysł.

„Im więcej do naszego pożywienia możemy włączyć zielonych i innych warzyw, jagód, oliwy z oliwek i ryb, tym lepiej dla naszych starzejących się mózgów i ciał. Inne badania wskazują, że czerwone i przetworzone mięso, smażone potrawy i małe spożycie pełnego ziarna wiąże się z wyższym poziomem stanów zapalnych i szybszym pogorszeniem zdolności poznawczych na starość” - mówi badaczka.

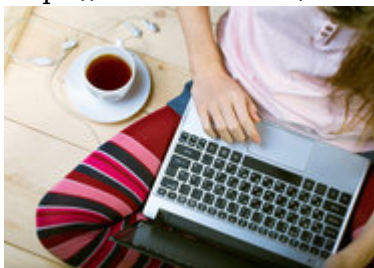
„Aby skorzystać z takich diet, jak śródziemnomorska czy MIND, musimy w populacji w średnim wieku ograniczyć konsumpcję przetworzonego jedzenia i innych niezdrowych składników takich jak smażone potrawy i słodczyce” - zwraca uwagę.

Naukowcy zaznaczają jednak, że wyników jednego badania nie można bezpośrednio uogólniać.

Konieczne będą kolejne prace sprawdzające np. wpływ diety na osoby w średnim wieku.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30262.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**