

[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](#)

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów

Spożywanie większej ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko demencji nawet u tych osób, które zmieniły dietę dopiero pod 50. lub nawet 60. roku życia - sugerują badania

opublikowane przez pismo „Neurology”.

„Nigdy nie jest za późno na to, by zdrowo się odżywiać - zmniejszyć ryzyko choroby Alzheimera” - twierdzi w wypowiedzi dla stacji CNN jedna z głównych autorek badania, prof. Unshee Lim z University of Hawaii Cancer Center w Honolulu. Wskazują na to prowadzone przez 10 lat obserwacje 93 tys. osób, będących średnio w wieku 59 lat.

To kolejne badania wykazujące, że dieta bogata w warzywa i owoce jest korzystna dla zdrowia. W 2024 r. pismo „Journal of Nutrition, Health and Aging” opublikowała analizy specjalistów Uniwersytetu Medycznego w Lejdzie w Holandii. Wykazały one, że taka dieta o 68 proc. zmniejsza ryzyko cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych oraz nadciśnienia tętniczego krwi. Jednak spożywane produkty roślinne muszą być wysokiej jakości.

Według najnowszych badań spożywanie dużej ilości warzyw i owoców o 11 proc. mniejsza ryzyko demencji, w tym - choroby Alzheimera, w porównaniu do tych osób, które nie zmieniły diety i była ona uboga w produkty roślinne. Wysokiej jakości dieta nie może jednak zawierać zbóż przetworzonych, z których usunięto otręby i zarodki, gdyż to pozbawia je większości błonnika i składników odżywczych (np. biała mąka, biały ryż). Nie mogą to być również produkty przetworzone o dużej zawartości cukru i soli, nawet jeśli są to produkty roślinne.

Najnowsze badanie potwierdza, że dieta - by lepiej chronić starzejący się mózg - musi być zarówno bogata w produkty roślinne, jak i odpowiedniej jakości. „Nie wystarczy stosować dietę bazującą na produktach roślinnych. Ważne jest, żeby były one wysokiej jakości” - przekonuje główny autor badania, prof. Song-Yi Park z University of Hawaii Cancer Center w Honolulu.

Zaleca się unikanie spożywania przede wszystkim żywności wysokoprzetworzonej, bogatej w produkty mięsne i tłuszcze nasycone, ale także ziemniaków oraz soków owocowych. Ziemniaki zawierają duże ilości skrobi, która w organizmie zamieniana jest w glukozę, czego skutkiem jest gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi. Wyrzut glukozy we krwi powoduje także spożycie posiłku bogatego w węglowodany lub cukry proste.

Podobny efekt wywołuje sok owocowy, nawet ten ze świeżych owoców, jabłek lub cytrusów. Lepiej jest spożywać całe owoce, gdyż organizm wchłania wtedy więcej błonnika, co chroni przed nagłym wzrostem poziomu glukozy we krwi. Lepiej też spożywać produkty pełnoziarniste, warzywa, szczególnie rośliny strączkowe, oraz oleje roślinne. Poza tym warto pić herbatę oraz kawę.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32845.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