

[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](#)

Niedobór kwasów omega-3 może powodować problemy z czytaniem



Dzieci z niedoborem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 mogą doświadczać trudności z koncentracją i uczeniem się oraz przejawiać gorsze umiejętności czytania - zawiadamia czasopismo "PLOS One".

Naukowcy z Oxford University (Wlk. Bryt.) zaobserwowali, że brytyjskie dzieci w wieku 7-9 lat spożywają zbyt mało produktów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, a niedobór tego typu składników w organizmie, szczególnie kwasu dokozaheksaenowego (DHA), skutkuje pojawieniem się problemów w uczeniu się i zachowaniu. Poziom kwasów omega-3 wywiera największy wpływ na zdolności do zapamiętywania i czytania.

Dzięki analizie próbek krwi, badacze ustalili, iż przeciętna zawartość kwasów omega-3 w organizmie badanych dzieci wynosi zaledwie 2,45 proc. Tymczasem zazwyczaj jako zalecaną dla zdrowia, minimalną ilość tych substancji podaje się 4 proc.

Deklaracje rodziców pozwoliły ponadto na stwierdzenie, że prawie 9 na 10 dzieci jada ryby rzadziej niż dwa razy w tygodniu, a blisko 1/10 maluchów nigdy nie miała mięsa rybiego w ustach.

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 można znaleźć głównie w produktach takich, jak ryby, owoce morza i niektóre glony. Naukowcy podkreślają, że są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu, serca i systemu odpornościowego.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19388.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy