

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

# Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**