

[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](#)

Dzięki dobrej diecie mózg się nie kurczy

Witaminy i kwasy tłuszczowe omega 3 wydają się zapobiegać zanikowi mózgu związanemu z chorobą Alzheimera - informuje pismo "Neurology".

W badaniach przeprowadzonych przez zespół Gene'a Bowmana z Oregon Health & Science University w Portland uczestniczyły 104 osoby, których średni wiek wynosił 87 lat. Poziom substancji

odżywczych w ich organizmie wyznaczany był na podstawie badań krwi, a pamięć i sprawność myślenia badano za pomocą testów. Wykonane u 42 osób badania techniką rezonansu magnetycznego (MRI) pozwoliły ocenić objętość mózgu.

Kwasy omega 3 i witamina D zawarte są przede wszystkim w rybach, zaś witamina C, E i witaminy z grupy B - w warzywach i owocach. Niedobór witaminy D stwierdzono u 25 proc. badanych, zaś witaminy B12 - u 7 proc.

Osoby, których dieta obfitowała w kwasy tłuszczowe omega 3 oraz witaminy B, C, D i E nie tylko miały większe mózgi, ale i lepiej wpadały w testach pamięci i sprawności umysłowej w porównaniu z pacjentami na diecie ubogiej w witaminy i kwasy omega 3.

Z kolei dieta bogata w izomery trans (których duże ilości zawierają na przykład margaryna, tłuszcz piekarniczy i pieczywo cukiernicze, dania fast food, mrożonki) miała przeciwny efekt - mózg się kurczył, a wyniki testów pamięci i sprawności umysłowej wypadały gorzej niż w przypadku spożywania małych ilości izomerów trans.

To pierwsze badania tego rodzaju połączone z analizą krwi pod kątem zawartości wielu składników odżywczych (wcześniej sprawdzano tylko poziom jednego lub kilku z nich) - dlatego ich wyniki powinny jeszcze zostać potwierdzone przez inne prace. Badania oparte na ankietach nie odzwierciedlają stanu odżywienia organizmu tak dobrze jak analiza krwi. Zwłaszcza osoby starsze mogą mieć problemy z przypominaniem sobie, co ostatnio jadły - albo z wchłanianiem odżywczych substancji z przewodu pokarmowego.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/12350.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy