

[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](#) [Szkozenia](#) [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 śródziemnomorska służy pamięci



Osoby stosujące dietę śródziemnomorską cechują się lepszym funkcjonowaniem poznawczym, a zwłaszcza większą wydajnością pamięci - czytamy w czasopiśmie "Frontiers in Nutrition".

Naukowcy z Uniwersytetu Technologicznego w Melbourne (Australia) przeanalizowali wyniki badań przeprowadzonych w latach 2000-2015 i doszli do wniosku, że dieta śródziemnomorska pozytywnie wpływa na funkcjonowanie poznawcze człowieka - poprawia koncentrację, pamięć i zdolności werbalne. Szczególnie dobrze oddziałuje na pamięć długotrwałą i roboczą oraz funkcje wykonawcze związane z planowaniem i rozwiązywaniem problemów.

"Najbardziej zaskakujące jest to, że pozytywne efekty obserwuje się w krajach na całym świecie, a nie tylko w tych, które leżą w okolicach Morza Śródziemnego" - zauważa koordynator przedsięwzięcia Roy Hardman.

Badacze uważają, że dieta śródziemnomorska zmniejsza stan zapalny organizmu, zaopatruje ciało w niezbędne składniki odżywcze (mikroelementy, witaminy i minerały), wzmacnia metabolizm, pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, zwiększa stężenie polifenoli we krwi, a także prawdopodobnie zmienia skład mikrobioty jelitowej. Dzięki temu polepsza funkcjonowanie poznawcze u młodych, jak również opóźnia spadek sprawności umysłowej u osób w podeszłym wieku.

To ważna informacja dla ludzi, którzy pragną utrzymać wysoką jakość życia do późnej starości i ustrzec się przed nieprzyjemnymi skutkami demencji - podkreślają pracownicy uniwersytetu.

Dieta śródziemnomorska oznacza sposób odżywiania się, który opiera się na konsumpcji dużej ilości ryb, świeżych owoców i warzyw, roślin strączkowych, orzechów, nasion oraz oliwy z oliwek, przy jednoczesnym unikaniu nabiału i czerwonego mięsa.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25931.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