

## [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](#)

## **Składnik brokułów zmniejsza objawy starzenia**



**Związek zawarty m.in. w brokułach i awokado redukuje objawy starzenia się u myszy - informuje pismo "Cell Metabolism". Zdolność komórek do produkowania energii zmniejsza się wraz z wiekiem. Naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego w St. Louis zauważyli, że mononukleotyd nikotynoamidowy (NMN) rozpuszczany w wodzie i podawany zdrowym gryzoniom kompensuje ów spadek energii, dzięki czemu udaje się zredukować takie objawy starzenia się organizmu, jak przyrost wagi, spadek aktywności fizycznej czy zmniejszenie wrażliwości na insulinę.**

Mononukleotyd nikotynoamidowy występuje naturalnie m.in. w brokułach, kapuście, ogórkach czy awokado. Już po trzech minutach od spożycia NMN można wykryć w krwiobiegu myszy, gdzie szybko przekształcany jest w dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD). NAD jest kluczowym czynnikiem w procesie wytwarzania energii przez komórkę, a jego poziom spada z wiekiem. Wcześniejsze próby dostarczania myszom tego związku okazały się nieskuteczne, dlatego naukowcy cofnęli się o krok i wykorzystali NMN.

Podawanie NMN starszym myszom przyniosło wiele pozytywnych rezultatów dotyczących m.in. gęstości kości, siły mięśni szkieletowych, pracy wątroby, a także pracy układu odpornościowego, wzroku czy wrażliwości na insulinę. Korzyści z suplementacji nie zaobserwowano natomiast u młodych myszy, u których poziom NMN wciąż był naturalnie wysoki.

Naukowcy wyjaśniają, że mononukleotyd nikotynoamidowy poprawia pracę mitochondriów, które w komórkach pełnią rolę centrów energetycznych.

"Biorąc pod uwagę to, że procesy wytwarzania energii przebiegają w podobny sposób w komórkach ludzkich - mamy nadzieję, że badania te pomogą nam stworzyć metody pozwalające zdrowiej się starzeć" - komentuje autor badań.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26310.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**