

[Akceptuję](#)

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](#)

Luteina przeciwdziała starzeniu się

Mózgi osób z wysokim poziomem luteiny w organizmie zachowują młodość na dłużej - wynika z badania zamieszczonego w czasopiśmie „Frontiers in Aging Neuroscience”.

Naukowcy z Uniwersytetu Illinois w Urbana-Champaign (USA) porównali aktywność neuroelektryczną mózgu u osób w różnym wieku (od 25 do 45 lat). Stwierdzili, że funkcjonowanie mózgu u osób znajdujących się w okresie średniej dorosłości bardziej przypominało działanie mózgu osób młodych, jeśli posiadali oni w organizmie dużo luteiny - żółtego barwnika występującego w zielonych warzywach (np. szpinaku, jarmużu), owocach awokado i jajkach.

„Wiemy, że te produkty (zawierające luteinę - PAP) są powiązane z innymi korzyściami zdrowotnymi, ale wyniki naszego badania wskazują, że mogą one przynosić też korzyści poznawcze” - mówi jeden z badaczy prof. Naiman Khan.

Luteina to składnik odżywczy, którego organizm nie potrafi wyprodukować sam, dlatego konieczne jest dostarczanie go wraz z dietą. Związek gromadzi się w tkankach mózgu oraz w oczach i odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

W ramach badania naukowcy mierzyli poziom luteiny w gałkach ocznych u 60 ochotników. Następnie prosili badanych o przystąpienie do testu mierzącego funkcję uwagi. W tym czasie mierzyli aktywność neuronalną ich mózgów.

„Wzorzec aktywności neuroelektrycznej starszych uczestników z wysokim poziomem luteiny bardziej przypominał ten występujący u młodszych badanych, niż u osób w tym samym wieku, lecz z niższym poziomem luteiny. Wygląda na to, że luteina pełni jakąś rolę ochronną, bo wyniki sugerowały, że osoby z wysokim poziomem luteiny były w stanie zainwestować więcej zasobów poznawczych w ukończenie zadania” - komentuje główna autorka projektu Anne Walk.

Specjaliści planują teraz zbadać, czy luteina w podobny sposób wiąże się z funkcjonowaniem pamięci i zdolności uczenia się.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27487.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy