

[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](#)

Zdrowo się odżywiaj, twój mózg będzie chodził jak zegarek

Wybór diety wpływa na działanie mózgu, a ten z kolei steruje wszystkimi fizjologicznymi procesami w naszym organizmie - przekonują naukowcy. To, co jemy, wpływa na pracę centralnego układu nerwowego, ale jest też odwrotnie; mózg nam podpowiada, co zjeść.

Food for thought to tytuł kursu online zrealizowanego przez naukowców z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie we współpracy z badaczami z Uniwersytetu Turyńskiego we Włoszech i Uniwersytetu Hohenheim w Niemczech. Wspólny projekt jest częścią działań Wspólnoty Wiedzy i Innowacji w obszarze żywności, do której należy olsztyński instytut.

"Dieta ma ogromny wpływ na mózg, który stanowi centralny układ nerwowy; mózg kieruje faktycznie wszystkimi funkcjami naszego organizmu, stąd sygnalizuje nam zapotrzebowanie na szereg substancji odżywczych, które dostarczamy naszemu organizmowi w lepszej lub gorszej diecie. Stosując odpowiednią dietę, możemy zwiększyć albo obniżyć wydajność mózgu" - powiedziała PAP prof. Monika Kaczmarek kierownik Laboratorium Biologii Molekularnej Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, jedna z twórczyń kursu.

Jak podała, wybory żywieniowe mają wpływ na wiele procesów zachodzących w naszym organizmie, począwszy od zwykłych czynności fizjologicznych aż po stany emocjonalne. Wiadomo od dawna, że gdy jest nam źle, to zajadamy stres. Gdy zjemy czekoladę, nasz nastrój się poprawia; jest nam miło i przyjemnie. Poprzez zachowanie odpowiedniej diety możemy również utrzymać naszą płodność, gdyż to, co jemy wpływa na gospodarkę hormonalną regulowaną na poziomie centralnego układu nerwowego.

"Co ciekawe, dieta i nastrój matki karmiącej może mieć też wpływ na potomstwo. Szereg hormonów, również tych uwalnianych podczas stresu, znajduje się w mleku matki i może wpływać na stan zdrowia dziecka. Nie do przecenienia jest jednak mleko matki, która przekazuje w nim immunoglobuliny, aby zapewnić rozwój odporności u swojego malucha" - wyjaśniła prof. Kaczmarek.

Wskazała, że sposób odżywiania może mieć także wpływ na profilaktykę chorób neurodegeneracyjnych. Natomiast nieprawidłowości w odżywianiu mogą przejawiać się w różnego rodzaju schorzeniach, jak bulimia czy anoreksja. Stosunkowo nowym schorzeniem jest ortoreksja, czyli obsesja na punkcie spożywania zdrowej żywności. Osoby dotknięte ortoreksją unikają spożywania określonych pokarmów, a czasami również określonych sposobów przygotowania żywności (np. smażenia), uważając, że są one szkodliwe dla zdrowia. Wybór zdrowych produktów i sposób przygotowywania dań determinuje całe ich życie.

Te i inne aspekty odżywiania poruszane będą na kursie online food for thought, który jest zamieszczony na platformie FutureLearn (<https://www.futurelearn.com/courses/food-for-thought>). Jest on już otwarty na zapisy dla każdego internauty. Przez pięć tygodni wiedza na temat mózgu i pożywienia zostanie przekazana w serii kilkuminutowych filmów, quizów, artykułów czy paneli dyskusyjnych.

Aby wziąć udział w kursie, należy utworzyć darmowe konto na platformie FutureLearn (<https://www.futurelearn.com/>) i czekać na powiadomienie o rozpoczęciu kursu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28731.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

konsekwencja

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

Partnerzy