

[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](#)

Sok pomarańczowy i zielone warzywa - idealna dieta dla panów w średnim wieku

Mężczyźni w średnim wieku powinni szczególnie zadbać o swoją dietę. Eksperci zachęcają, by w codziennym menu znalazło się miejsce na zielone warzywa, jagody i sok pomarańczowy.

Badania wskazują, że taka dieta zapobiega pogorszeniu pamięci u mężczyzn.

Mężczyźni, którzy chcą cieszyć się doskonałym zdrowiem i pamięcią powinni zadbać o to, aby w ich diecie nie zabrakło dużej ilości warzyw, szczególnie tych zielonych, owoców jagodowych i soku pomarańczowego. Blisko 20-letnie badania wykazały, że dieta bogata w te składniki zmniejsza u mężczyzn ryzyko pogorszenia, a z czasem również utraty pamięci.

Zespół badaczy z Harvardu stwierdził, że ich odkrycia pokazują, że modyfikacje diety mają głęboki wpływ na zdrowie mózgu. "Nasze badania dostarczają mocnych dowodów, że wybory żywieniowe mogą być ważne dla utrzymania zdrowia mózgu" - podkreśla dr Changzheng Yuan z Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Jak podkreślają eksperci, dieta to jeden z kluczowych elementów, który służy zachowaniu zdrowia mózgu. "Jedz produkty naturalne w wielu różnych kolorach, żeby wzmocnić działanie przeciwutleniaczy" - zaleca w swojej bestsellerowej książce "Wspieraj swój mózg - odmładzaj się" dr Daniel G. Amen.

"Tęcza na talerzu" zwiększa ilość przeciwutleniaczy w organizmie, co pozwala zachować młodość mózgu. "W kilku badaniach stwierdzono, że jedzenie pokarmów bogatych w przeciwutleniacze, do których zalicza się wiele gatunków warzyw i owoców, znacząco obniża ryzyko pojawienia się i rozwoju upośledzenia poznawczego" - opisuje dr Amen.

"Jedzenie warzyw i owoców we wszystkich kolorach tęczy, razem z rybami, roślinami strączkowymi i orzechami, jest częścią diety nazywanej śródziemnomorską. Badania wykazały, że odżywiając się według zasad tej diety, można być nie tylko szczęśliwszym, ale i mądrzejszym" - podsumowuje.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28805.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 księżyce 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 księżyce 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 księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy