

[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](#)

Flawonole chronią przed chorobą Alzheimera?

Duże spożycie flawonoli zmniejsza ryzyko rozwoju otępienia typu alzheimerskiego u osób w podeszłym wieku - stwierdzili naukowcy z Rush University w Chicago (USA). Wyniki ich badania publikuje magazyn „Neurology”.

Badacze przez sześć lat śledzili losy 921 ochotników o średniej wieku 81 lat. Zbierali informacje na temat ich nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej i umysłowej, poziomu wykształcenia oraz stanu zdrowia. Co roku sprawdzali też, czy u uczestników wystąpiły objawy otępienia typu alzheimerowskiego.

Rezultaty badania pokazały, że osoby znajdujące się w grupie o stosunkowo wysokim spożyciu flawonoli - substancji przeciwutleniających zawartych w większości owoców i warzyw oraz w herbacie - rzadziej cierpiały na tę przypadłość.

Specjaliści rozdzielili nawet flawonole na poszczególne związki: izoramnetynę, kemferol, mirycetynę i kwercetynę, po czym ustalili, iż badani spożywający dużo izoramnetyny (zawartej w gruszkach, oliwie z oliwek, winie i sosie pomidorowym) oraz mirycetyny (obecnej w herbacie, winie, jarmużu, pomarańczach i pomidorach) zapadali na otępienie typu alzheimerowskiego o 38 proc. rzadziej. Natomiast uczestnicy jedzący sporo kemferolu (występującego w jarmużu, fasoli, herbacie, szpinaku i brokułach) - aż o 51 proc. rzadziej. Kwercetyna nie była związana z mniejszym prawdopodobieństwem rozwoju choroby.

Chociaż wyniki pracy nie wskazują na związek przyczynowo-skutkowy, a samo badanie posiada kilka ograniczeń - mało zróżnicowana grupa badanych, nawyki żywieniowe ustalane na podstawie samoopisu - autorzy projektu uważają odkrycie za obiecujące.

„Potrzeba więcej badań, by potwierdzić te wyniki, ale są one obiecujące. Jedzenie większej ilości owoców i warzyw oraz picie herbaty może stanowić dla ludzi całkiem niedrogi i łatwy sposób na powstrzymanie otępienia alzheimerowskiego" - przekonuje jeden z badaczy dr Thomas M. Holland.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29401.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy