

### [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](#)

## Ryzyko demencji zależy od tego, jak komponujemy posiłki

Na ryzyko rozwoju demencji ma wpływ nie tylko to, co jemy, ale także to, w jaki sposób zestawiamy posiłki - twierdzą francuscy badacze, których wnioski ukazały się w piśmie

## „Neurology”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Bordeaux przeprowadzili badania w grupie 209 osób z demencją oraz 418 osób bez demencji, których średnia wieku wynosiła 78 lat.

Pięć lat wcześniej uczestnicy wypełnili kwestionariusze dotyczące sposobu odżywiania w ciągu roku (jakie rodzaje pokarmu spożywali, jak często i co ze sobą łączyli). Co 2-3 lata wykonywano także badania kontrolne.

Choć ilość poszczególnych produktów spożywanych przez obie grupy była podobna, kompozycja talerza osób z demencją i bez demencji różniła się w sposób znaczący.

W przypadku osób z demencją centralnym punktem były przetworzone produkty mięsne, którym najczęściej towarzyszyły produkty skrobiowe, a także alkohol i przekąski (m.in. ciastka).

„Sugeruje to, że częstotliwość łączenia przetworzonego mięsa z innymi niezdrowymi produktami może mieć większe znaczenie dla ryzyka demencji niż sama ilość danego produktu w jadłospisie. Osoby z demencją często zestawiały mięso z ziemniakami, podczas gdy osoby bez demencji z bardziej zróżnicowanym pokarmem -warzywami, owocami czy owocami morza” - mówi autorka analizy dr Cécilia Samieri.

„Wiele dotychczasowych badań wskazywało, że zdrowa dieta, bogata w zielone warzywa liściaste, jagody, orzechy, pełne ziarna czy ryby, przyczynia się do obniżenia ryzyka demencji. W naszej pracy skoncentrowaliśmy się na sposobie łączenia produktów i okazało się, że ten czynnik także ma znaczenie” - dodaje badaczka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29604.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**