

[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](#)

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>



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](#)

Partnerzy