

[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](#)

Ryby usprawnią Twój mózg



Spożywanie pieczonych ryb raz w tygodniu pozwala dłużej cieszyć się sprawnością mózgu - informują naukowcy, których wnioski publikuje "American Journal of Preventive Medicine".

Naukowcy z University Pittsburgh School of Medicine przeprowadzili badania w grupie 260 osób, które dostarczały informacje na temat swojego codziennego jadłospisu. Po porównaniu obrazów mózgu naukowcy zauważyli, że badani, którzy konsumowali pieczone ryby co najmniej raz w tygodniu, mieli o 4,3 proc. więcej istoty szarej w obszarach mózgu odpowiedzialnych za pamięć i o 14 proc. więcej w obszarach odpowiadających za funkcje poznawcze niż osoby, które nie spożywały ryb regularnie.

"Nasze badania wskazują, że osoby, których dieta jest bogata w ryby pieczone, jednak nie smażone, mają więcej istoty szarej w obszarach mózgu odpowiedzialnych za pamięć i funkcje kognitywne. Nie zaobserwowaliśmy jednak zależności pomiędzy objętością istoty szarej a poziomem kwasów omega 3, co trochę nas zaskoczyło" - mówi dr James T. Becker, autor analizy.

Badacz dodaje, że czynniki związane z trybem życia i odżywianiem mają duży wpływ na zmiany strukturalne w mózgu. Nabiera to szczególnego znaczenia, biorąc pod uwagę fakt, że według przewidywań naukowców do 2040 roku na demencję będzie cierpiało ponad 80 mln osób.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21997.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