

### [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](#) [Szkozenia](#) [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 wspomagają pamięć



**Flawonole pozyskane z nasion owoców kakaowca hamują proces pogarszania się pamięci u seniorów - wykazały badania, o których informuje miesięcznik "Nature Neuroscience".**

Naukowcy z Columbia University Medical Center (CUMC) dowodzą, że do pogarszania się pamięci wraz z wiekiem przyczyniają się zmiany zachodzące w obszarze mózgu zwanym zakrętem zębatym, wchodzącym w skład formacji hipokampa (struktury odpowiedzialnej za pamięć). Temu rodzajowi utraty pamięci można, jak się okazuje, zapobiegać poprzez wzbogacenie jadłospisu o kakao.

Badaniami objęto 37 zdrowych osób w wieku od 50 do 69 lat, z których połowa przez trzy miesiące była na diecie zawierającej wysoki poziom flawonoli (900 mg dziennie), a połowa na diecie zawierającej niski poziom flawonoli (10 mg dziennie). Wcześniej u uczestników przeprowadzono testy badające pamięć oraz na podstawie obrazowania mózgu oceniono objętość krwi krążącej w obrębie zakrętu zębatego.

Po upływie trzech miesięcy u grupy konsumującej flawonole pochodzące z kakao (w formie specjalnie przygotowanego przez badaczy napoju) zaobserwowano poprawę funkcjonowania zakrętu zębatego, a także lepsze wyniki podczas testów.

"Uczestnicy, których pamięć na początku badań była typowa dla 60-latków, po trzech miesiącach wypadali na testach jak 30- czy 40-latkowie" - mówi autor badań dr Adam M. Brickman, dodając, że wyniki te należy jeszcze potwierdzić podczas badań na większej grupie osób.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22437.html>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

# Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**