

### [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](#)

## 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>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i**

## [adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

# System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**