

Przeciwdemencyjny skoncentrowany sok z borówek

9 marca 2017

Picie koncentratu z borówek amerykańskich poprawia działanie mózgu u starszych ludzi.



W studium naukowców z Uniwersytetów w Exeter i Zachodniej Anglii wzięli udział zdrowi ludzie w wieku 65-77 lat, którzy codziennie pili koncentrat z borówek amerykańskich. Okazało się, że polepszyło się u nich ogólne funkcjonowanie poznawcze, a także dopływ krwi do mózgu i jego aktywacja podczas testów poznawczych. Poza tym dowody sugerowały poprawę pamięci roboczej.

„Nasze funkcje poznawcze pogarszają się w miarę starzenia, ale wcześniejsze badania wykazały, że są one lepiej zachowane u zdrowych seniorów, których dieta jest bogata w pokarmy pochodzenia roślinnego. W ramach najnowszego studium wykazaliśmy, że wystarczy 12 tyg. spożywania 30 ml skoncentrowanego soku borówkowego, by poprawił się przepływ krwi przez mózg, aktywacja mózgu i pewne aspekty pamięci roboczej” – opowiada dr Joanna Bowtell.

Podczas eksperymentu 26 osób podzielono na 2 grupy: 12 raz

dziennie podawano skoncentrowany sok borówkowy BlueberryActive, który stanowił odpowiednik 230 g owoców, a reszcie placebo.

Przed i po interwencji ochotnicy przeszli serię testów poznawczych, w czasie których za pomocą rezonansu magnetycznego monitorowano działanie ich mózgu. Zmierzono także spoczynkowy mózgowy przepływ krwi. Stwierdzono, że w porównaniu do grupy placebo, u pijących koncentrat znacząco wzrosła aktywność mózgu w rejonach mających wpływ na rozwiązanie testów.

Ze studium wykluczono ludzi, którzy spożywali ponad 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Wszystkim badanym powiedziano, by nadal przestrzegali swojej zwykłej diety.

Autorzy publikacji z pisma „Applied Physiology, Nutrition and Metabolism” przypominają, że wcześniejsze badania pokazały, że ryzyko demencji można obniżyć przez większe spożycie owoców i warzyw. Za zaobserwowany efekt odpowiadają prawdopodobnie flawonoidy z roślin.

Autorstwo: Anna Błońska

Zdjęcie: [kimkyungok](#) (CC0)

Na podstawie: Exeter.ac.uk

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](#)