

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Японці розповіли про небувалу користь грибів

Японці розповіли про небувалу користь грибів

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор

25.03.26 13:11

108



Експерти з Національного центру геріатрії та геронтології Японії розповіли про користь грибів. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що їх систематичне вживання здатне покращувати короточасну та робочу пам'ять у людей середнього та похилого віку.

У ході роботи фахівці оцінили дані понад 3,1 тисяч учасників довгострокового проекту NILS-LSA. За станом здоров'я та способом життя цих людей спостерігали в середньому 10,5 років.

Спочатку вчені переглянули, скільки грибів піддослідні зазвичай з'їдали протягом дня. Після цього дані зіставили з результатами когнітивних тестів.

Добровольці проходили тест на повторення цифр, тобто поширену методику, що дозволяє оцінити короточасну пам'ять та робочу пам'ять, тобто здатність утримувати та одночасно обробляти інформацію.

З'ясувалося, що люди, які вживали більше грибів, у середньому краще справлялися з такими завданнями.

Вказується, що зв'язок був нелінійним – найбільш помітна різниця спостерігалася не при мінімальній, а при помірній та високій частці грибів у раціоні.

Японці кажуть, що можливу роль можуть відігравати біологічно активні речовини, що містяться у грибах. Серед яких – ерготіонеїн, бета-глюкани та інші сполуки, які у попередніх дослідженнях пов'язували із захистом нервової тканини та зниженням запалення.

Резюмується, що гриби можуть бути одним із елементів раціону, пов'язаним із підтриманням когнітивного здоров'я з віком.

Раніше медик розповіла про унікальну користь [усім відомої страви](#).



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)

загрузка...

Коментарі

Статті

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних

Дайджест

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок

Автор: «Фраза»

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави

Всі новини

Головне

Популярне

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, — ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті
зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

☰ «Ухилант» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

☰ Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

☰ Захід посиляє сигнал українцям: або
легалізуються, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

☰ Облави ТЦК: після війни ми ще багато років
будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

□

