



24.01.2018 r.

## **Badania potwierdzają – jedz ryby, będziesz mądry!**

**Wyższa inteligencja, dobry sen i większa zdolność koncentracji – a to wszystko znajdziesz na swoim... talerzu. Brzmi niewiarygodnie? Nie od dziś wiadomo, że dieta ma znaczący wpływ na funkcjonowanie organizmu. Dotyczy to również ryb, co potwierdzają naukowcy z Uniwersytetu Pensylwanii – dzieci, które spożywają je raz w tygodniu, osiągają nawet o 4 punkty więcej w testach na inteligencję i mają lepszy sen.<sup>1</sup> Dorośli również zyskują dzięki morskim przysmakom.**

Dzieje się tak za sprawą kwasów tłuszczowych z grupy omega-3, które pełnią istotną rolę w zakresie odżywiania i funkcjonowania mózgu. Ich regularne spożywanie znacząco wpływa m.in. na jego budowę oraz poziom niektórych związków chemicznych, regulujących nastrój. Odnajdujemy je przede wszystkim w rybach, glonach i fitoplanktonie – tylko tam znajdują się wielonienasycone kwasy tłuszczowe DHA (dokozaheksaenowy) oraz EPA (eikozapentaenowy) z grupy omega-3, które wpływają pozytywnie m.in. na układ sercowo-naczyniowy oraz inteligencję.

### **Duża ryba, duży mózg**

Okazuje się, że im więcej ryb, tym większa objętość mózgu. Badacze zaobserwowali, że jest ona mniejsza u osób z niskim poziomem kwasu DHA.<sup>2</sup> Owy kwas to aż 30 do 40% kwasów tłuszczowych, obecnych w błonach komórek mózgowych. Mamy go najwięcej w miejscach, w których dochodzi do komunikacji pomiędzy neuronami.<sup>3</sup> Ponadto wykazano, że niedobór wszystkich kwasów z grupy omega-3 sprawia, że mamy gorszą pamięć wzrokową oraz funkcje wykonawcze, do których zaliczamy wielozadaniowe i abstrakcyjne myślenie. Naukowcy podkreślają jednak, że suplementacja może okazać się niewystarczająca. Zdecydowanie najlepszym rozwiązaniem jest dostarczanie tych kwasów bezpośrednio z pożywienia, korzystając z dobrodziejstw morskiej fauny.

<sup>1</sup> <http://www.rynekzdrowia.pl/Badania-i-rozwoj/Badania-jedzenie-ryb-poprawia-sen-i-inteligencje-dzieci,179814,11.html>

<sup>2</sup> The medical journal of the American Academy of Neurology - Neurology 28 luty 2012

<sup>3</sup> <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C398957%2Ckwasy-omega-3-chronia-mozg-przed-kurczeniem-sie-na-starosc.html>

**SEKO SA**

ul. Zakładowa 3  
89-620 Chojnice

**tel.** +48 52 510 81 40  
**fax** +48 52 396 73 51

**www.sekosa.pl**



## Wyższa inteligencja

Świat nauki dostarczył nam również dowodów na to, że jedzenie ryb wpływa na poziom inteligencji. Już w 2007 roku przeprowadzono badania, w których udział wzięło 12 tysięcy ciężarnych kobiet. Te z nich, które jadły ponad 340 g ryb w tygodniu, zapewniły swoim dzieciom nawet o 6 punktów więcej w testach określających werbalne IQ w porównaniu z potomstwem, których rodzicielki stosowały inną dietę.<sup>4</sup> Szwedzcy naukowcy przeprowadzili z kolei badania na grupie prawie 5 tys. 15-letnich chłopców. Wykazały one, że ci z nich, którzy spożywali morskie przysmaki częściej niż raz w tygodniu, osiągnęli aż o 11% wyższy poziom inteligencji. Skutkowało to lepszymi wynikami w nauce i większą zdolnością koncentracji.

## Które ryby wybrać?

Dobra pamięć i lepsze zdolności umysłowe – to podstawowe korzyści wynikające z regularnego spożywania ryb morskich. - *Jedzenie łososia, śledzia atlantyckiego, czy makreli wpływa niezwykle pozytywnie na funkcjonowanie naszego umysłu. Utrzymywanie właściwego poziomu kwasów omega-3 jest najlepszą inwestycją w zachowanie sprawności intelektualnej, która zaowocuje m.in. mniejszym ryzykiem wystąpienia demencji* - podkreśla dietetyk, Joanna Kopiszka, i dodaje - *Podnoszą one ponadto poziom serotoniny i dopaminy, poprawiając nasze samopoczucie i obniżając niepokój i stres.* -

Polacy powinni więc spożywać ryby przynajmniej 2-3 razy w tygodniu, aby zapewnić sobie nie tylko wyższą inteligencję, ale też dobry humor. Dostępność ryb morskich w sklepach zdecydowanie to ułatwia – mamy obecnie szeroki wybór półproduktów i smacznych, różnorodnych dań gotowych, zawierających duże ilości kwasów omega-3. Przykładem mogą być filety smażone z makreli w occie marki SEKO lub Beczka Śledzi tego samego producenta, w której znajdziemy filety śledzia atlantyckiego. Ryby są więc na wyciągnięcie naszej ręki, najwyższa pora, abyśmy zaczęli sięgać po nie regularnie.

\*\*\*

W ofercie SEKO jest ponad 200 pozycji asortymentowych w 17 kategoriach. Są to marynaty, mrożonki, pasty, sałatki i konserwy przygotowane głównie na bazie śledzia i makreli sprowadzanych z certyfikowanych łowisk Islandii, Norwegii, Danii, Niemiec i Kanady. Produkty SEKO są dostępne w sieciach handlowych i hurtowniach na terenie całego kraju, a także na rynkach zagranicznych, m.in. w Niemczech, Czechach, Słowacji, Irlandii, Anglii, Rumunii, we Włoszech i we Francji oraz na Litwie.

### Kontakt dla mediów:

Joanna Maciejewicz  
[j.maciejewicz@synertime.pl](mailto:j.maciejewicz@synertime.pl)  
887-448-440

---

<sup>4</sup> Hibbeln J.R. i in., Maternal seafood consumption in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study): an observational cohort study, The Lancet, 2007, 369, 578-585

## SEKO SA

ul. Zakładowa 3  
89-620 Chojnice

tel. +48 52 510 81 40  
fax +48 52 396 73 51

[www.sekosa.pl](http://www.sekosa.pl)