

Поиск



Политика

[В ЕС нет согласия по открытию переговорных кластеров с Украиной в июне](#)

Политика

[Путін готовий до "реальних зустрічей" та пошуку формату для завершення війни, – Зеленський](#)

- [Украина](#)
 - [Киев](#)
 - [Днепропетровск](#)
 - [Харьков](#)
 - [Одесса](#)
 - [Черкасы](#)
 - [Чернигов](#)
 - [Бровары](#)
- [Политика](#)
- [Экономика](#)
- [Происшествия](#)
- [Мир](#)
- [Спорт](#)
- [Стиль Жизни](#)
 - [Здоровье](#)
 - [Культура и Шоу-биз](#)
 - [Пресс-релизы](#)
- [Наука и техника](#)
- [Общество](#)
- [Курьезы](#)

- [Другие разделы](#)
 - [Экономика](#)
 - [Происшествия](#)
 - [Мир](#)
 - [Спорт](#)
 - [Наука и техника](#)

Важные новости

- **Общество 2026.04.30**



[Перезапуск чи зачистка: як реформа БЕБ перетворюється на боротьбу за контроль](#)

-

- [Общество 2026.04.29](#)



[Мародерство під прикриттям селищної ради: у Коцюбинському чиновники "подарували" рейдерам шматок приватної власності](#)

-

Важные новости

- [Общество 2026.04.27](#)



[Велика кримінальна війна за «001k» – Тіньові королі, «кидки» та розкол імперії](#)

-

- [Общество 2026.04.14](#)



[Гражданин Австрии Ашер Давидов \(Asher Davidov\) строил бизнес, а вышла финансовая пирамида?](#)

-

- [Главная /](#)
- [Общество](#)

Вчені виявили "омолодження" у літніх людей після зміни харчування, але потрібні додаткові дослідження



Науковці виявили ознаки біологічного "омолодження" у літніх людей, які зменшили у своєму раціоні кількість жирів і тваринного білку.

Для позитивного ефекту вистачило всього чотирьох тижнів, йдеться в дослідженні, [опублікованому](#) в журналі *Aging Cell*, [пише](#) *Science Daily*.

У дослідженні науковців Сіднейського університету взяли участь 104 людини віком 65-75 років, яких випадковим чином розподілили на чотири групи з різними типами харчування. У кожній з них 14% від загальної енергетичної цінності припадало на білок.

Дві дієти були "всеїдними": половина білків надходила із джерел тваринного походження, а решта – з рослинного. Інші дві – напіввегетаріанськими – 70% білків у них надходило з рослинних джерел.

Одні дієти мали високий вміст жирів та мало вуглеводів, а інші – навпаки.

Дослідники сформували чотири види раціонів:

- ОНФ – всеїдна дієта з високим вмістом жирів;
- ОНС – всеїдна дієта з високим вмістом вуглеводів;
- VHF – напіввегетаріанська дієта з високим вмістом жирів;
- VHC – напіввегетаріанська дієта з високим вмістом вуглеводів.

Індекс маси тіла учасників коливався в межах 20-35 (від 18,5 до 30 показники вважаються нормою, від 30 до 35 – ожирінням 1 ступеню). Ніхто з них не був курцем чи вегетаріанцем, не мав серйозних хвороб (зокрема цукрового діабету 2 типу, онкологічних хвороб, захворювань нирок або печінки), харчових алергій чи непереносимостей.

Хронологічний вік показує, скільки років прожила людина, а біологічний – наскільки добре функціонує її організм. Другий показник може суттєво відрізнятися від першого через вплив стану здоров'я, способу життя та здатності організму відновлюватися після стресу та хвороб.

Для оцінки біологічного віку науковці проаналізували 20 біомаркерів, серед яких рівні холестерину, інсуліну та С-реактивного білка (речовини, яка є індикатором запалень, некрозу чи травматизації тканин).

У групі ОНФ дослідники не виявили значних змін у маркерах біологічного віку. Ця дієта була найбільш наближеною до звичайного харчування учасників до експерименту.

Однак у інших трьох групах зафіксували зниження біологічного віку. Найпереконливіші докази отримали у групі ОНС. В їхній дієті 14% енергії надходило з білків, 28-29% – з жирів, а 53% – з вуглеводів.

Однак вчені наголошують, що наразі необхідні додаткові дослідження. Поки не можна стверджувати, що певні зміни в раціоні дійсно продовжують життя.

Підготувала: [Ніна Петровиц](#)

ТЭГИ:

- [дієта](#)
- [харчування](#)

Общее количество просмотров: 18

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



[Мир](#)

[«Найбільша конфіскація наркотиків у Європі: в Іспанії затримали корабель із кокаїном» 07:12](#)



[Происшествия](#) [«Александровское направление: Силы обороны уничтожают оккупантов еще на подходах к позициям» 09:17](#)



[Политика](#) [«Кандидатка на поса главы МЗС Угорщини заявила пї партнерство з РФ і відмову в постачанні зброї Україні» 09:18](#)

prev
next

==

[наверх](#)

- [Политика](#)
- [Экономика](#)
- [Происшествия](#)
- [Мир](#)
- [Спорт](#)
- [Наука и техника](#)
- [Шоубиз](#)

- [Общество](#)
- [Здоровье](#)
- [Курьезы](#)

- [Профайлы](#)
- [О редакции](#)
- [Реклама на сайте](#)
- [Использование материалов](#)