



Home » Здоров'я » Вчені поставили під сумнів користь омега-3 для мозку: нові дані шокували

## Вчені поставили під сумнів користь омега-3 для мозку: нові дані шокували

ДМИТРУК АНДРІЙ — 19 Травня 2026, 20:13 — 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Китайські науковці заявили, що популярні добавки омега-3 можуть бути пов'язані зі швидшим когнітивним спадом у літніх людей. Нове дослідження не підтвердило захисного ефекту омега-3 для мозку та поставило під сумнів їхню користь у профілактиці деменції.

Про це повідомляє [IFLSscience](#).

Омега-3 поліненасичені жирні кислоти вважаються важливими для організму, оскільки беруть участь у побудові клітинних мембран та роботі багатьох систем. Їх отримують переважно з жирної риби, горіхів, насіння та харчових добавок.

Протягом багатьох років омега-3 активно досліджували через можливий позитивний вплив на серце, судини та мозок. Зокрема вчені намагалися з'ясувати, чи можуть ці речовини сповільнювати вікове погіршення когнітивних функцій та розвиток хвороби Альцгеймера.

Втім, результати попередніх досліджень залишалися суперечливими. Ще у 2012 році Кокранівський огляд не знайшов переконливих доказів користі омега-3 для когнітивного здоров'я літніх людей.

Нове дослідження провела команда науковців із Чунціна в Китаї. Вони використали дані Ініціативи нейровізуалізації хвороби Альцгеймера та проаналізували зв'язок між прийомом омега-3 добавок і когнітивним спадом.

У результаті дослідники не виявили доказів того, що омега-3 захищають мозок літніх людей. Натомість аналіз показав можливий зв'язок між прийомом добавок та швидшим погіршенням когнітивних функцій.

Для оцінювання стану учасників використовували три різні шкали. За даними вчених, прийом омега-3 асоціювався з показниками, які відповідали приблизно 7,8%, 15% та 10,7% річного прогресування хвороби Альцгеймера залежно від методики оцінювання.

Автори роботи також припустили, що можливий негативний ефект може бути пов'язаний із впливом на роботу синапсів — з'єднань між клітинами мозку, які відповідають за передачу сигналів.

Науковці наголосили, що результати дослідження ставлять під сумнів поширену думку про універсальну користь омега-3 для підтримки когнітивного здоров'я.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)