

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Naturalne mechanizmy obrony przed chorobą



**Badania naukowe pokazują, że spożywanie flawonoidów i powiązanych fenoli może obniżyć zapadalność na choroby przewlekłe, w tym sercowo-naczyniowe - będące główną przyczyną zgonów w Europie - a także niektóre typy nowotworów, udarów, alergii, schorzeń wątroby i zapaleń.**

Flawonoidy to fitosubstancje odżywcze występujące w pospolitych owocach i warzywach, takich jak jabłka, cebula czy pomidory. Z perspektywy historycznej są elementem podstawowej diety człowieka. Obserwowany obecnie spadek spożycia owoców i warzyw może przyczyniać się do wzrostu zapadalności na choroby przewlekłe.

Brakuje wiedzy na temat sposobu funkcjonowania fitosubstancji odżywczych i ich zawartości w różnych artykułach spożywczych, co hamuje postęp w ustalaniu ich oddziaływania na zdrowie. Ponadto znakomita część badań w tej dziedzinie jest sponsorowana przez przedsiębiorstwa spożywcze, które chcą wypromować swoje produkty, co czasami skutkuje niedostatkami krytycznej ewaluacji.

Dofinansowany ze środków unijnych projekt FLORA (Flawonoidy i powiązane fenole na rzecz zdrowego życia poprzez doustne przyjmowanie zalecanych przeciwutleniaczy) zgromadził interdyscyplinarny zespół dietetyków, badaczy medycznych i genetyków roślin w celu przeprowadzenia systematycznej analizy prozdrowotnego oddziaływania flawonoidów roślinnych i powiązanych fenoli.

Czteroletni projekt skupił się na prozdrowotnym oddziaływaniu tych bioaktywnych substancji odżywczych, co zaowocowało europejskimi zaleceniami dziennego spożycia.

W toku prac wykorzystane zostały ogromne postępy w genetyce, naukach molekularnych i badaniach genomicznych, które umożliwiły hodowlę roślin różnicowanych pod względem ilości i typu akumulowanych fenoli.

W toku projektu FLORA opracowane zostały z wykorzystaniem nowej technologii trzy podstawowe artykuły spożywcze: odmiany kukurydzy, pomidora i pomarańczy. Następnie posłużyły one w badaniach kontrolowanych do oceny oddziaływania spożywanych flawonoidów i powiązanych, bioaktywnych substancji spożywczych u myszy, będących modelami konkretnych chorób człowieka.

Równolegle naukowcy porównali czerwone i żółte pomarańcze o różnej zawartości flawonoidów w testach z udziałem ludzi, aby ustalić zdolność fitosubstancji odżywczych do ochrony przed chorobami sercowo-naczyniowymi i udarem.

Badania prowadzone w ramach projektu FLORA umożliwiły identyfikację niektórych mechanizmów, wykorzystywanych przez bioaktywne substancje odżywcze do ochrony przed chorobami na poziomie

komórkowym. Naukowcy ocenili także wpływ obróbki po zbiorach i przetwórstwa spożywczego na poziom flawonoidów oraz zbadali, na ile skutecznie są one wchłaniane w przewodzie pokarmowym człowieka.

Uzyskane wyniki powinny wspomóc promocję większego spożycia artykułów zawierających flawonoidy, które mają korzystny wpływ na zdrowie, z naciskiem na tradycyjne metody produkcji i rolnictwo. Partnerzy projektu FLORA opublikowali też w swojej witrynie katalog artykułów spożywczych będących sprawdzonym źródłem flawonoidów.

Projekt, realizowany pod kierunkiem Centrum im. Johna Innesa ze Zjednoczonego Królestwa, zgromadził 11 partnerów z pięciu krajów unijnych i Turcji. FLORA jest częścią szeroko zakrojonych, unijnych inicjatyw spożywczych. Wkład UE w projekt wniósł 3,3 mln EUR.

Więcej informacji:

Karta informacji o projekcie: [http://cordis.europa.eu/projects/rcn/81228\\_pl.html](http://cordis.europa.eu/projects/rcn/81228_pl.html)

Ulotka FLORA, [http://web.itu.edu.tr/~karaali/FLORA\\_leaflet.pdf](http://web.itu.edu.tr/~karaali/FLORA_leaflet.pdf)

Centrum im. Johna Innesa, <http://www.jic.ac.uk/corporate/index.htm>

Źródło: [www.cordis.europa.eu](http://www.cordis.europa.eu)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19350.html>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**