

[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](#)

Błonnik ochrania nasze płuca i serce



Dieta bogata w błonnik jest bardzo zdrowa, nie tylko chroni przed cukrzycą i chorobami serca, ale również broni naszych płuc.

Naukowcy poddali analizie dane z National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES), na podstawie której wnioskuje, że wśród osób z najwyższym spożyciem błonnika (z 4. kwartyla) aż 68,3% może pochwalić się prawidłowym funkcjonowaniem płuc (w porównaniu do 50,1% z 1. kwartyla), z kolei u 14,8 i 29,8% tych grup występowało zwężenie dróg oddechowych.

Amerykańscy naukowcy zauważyli też, że ludzie którzy spożywają najwięcej błonnika osiągnęli o wiele lepsze wyniki w testach spirometrycznych:

- test natężonej pojemności życiowej (ang. forced vital capacity, FVC) czyli największej pojemności powietrza wydychanej przy maksymalnym wysiłku wydechowym po wcześniejszym, możliwie największym wdechu,

- test natężonej pojemności wydechowej jednosekundowej (ang. forced expiratory volume in one second, FEV1), czyli mierzenie objętości powietrza wydychanej w czasie 1 sekundy.

Choroba płuc to ważna kwestia z zakresu zdrowia publicznego, ważne więc, by wykrywać modyfikowalne czynniki ryzyka i im zapobiegać. Niestety, abstrahując od tych związanych z paleniem, zidentyfikowano bardzo mało strategii zaradczych. Zwiększenie spożycia błonnika może [więc] być praktycznym i skutecznym sposobem wpływania na ryzyko rozwoju choroby płuc
- tłumaczy dr Corrine Hanson z Centrum Medycznego Uniwersytetu Nebraski.

Naukowcy przyjrzyli się danym dotyczącym 1921 dorosłych w wieku od 40 do 79 lat, którzy w latach 2009-2010 brali udział w NHANES. Spożycie błonnika wyliczono na podstawie raportowanej ilości zjadanych owoców, warzyw, roślin strączkowych i pełnych ziaren. Ludzie, w których diecie występowało 17,5g włókien każdego dnia, zaliczali się do najwyższego kwartyla i stanowili największą grupą (571). Grupa o najmniejszym spożyciu czyli 1. Kwartyl, poniżej 10,75g dziennie byli grupą najmniej liczną (360). Zależność występująca między błonniakiem a poprawnym funkcjonowaniu płuc występowała również, wtedy gdy naukowcy wzięli poprawkę na różne potencjalne ważne czynniki np. palenie papierosów, waga, status socjoekonomiczny.

Autorzy artykułu pochodzącego z *Annals of the American Thoracic Society* wskazują, na kilka błędów występujących w badaniu. Podkreślają, że w badaniach nie uwzględniono aktywności fizycznej oraz, że NHANES nie wyraziło zgody na monitorowanie spożycia włókien i działania płuc przez dłuższy czas.

Zespół Hanson wnioskuje, że wyjaśnienia tych obserwacji, można szukać we wcześniejszych badaniach, które wskazywały, na to że błonnik zmniejsza stan zapalny, a to właśnie on jest odpowiedzialny za wiele chorób układu oddechowego. Kolejnym istotnym czynnikiem wydaje się być wpływ włókien na skład mikrobiomu jelitowego, co oddziałuje na ewentualne występowanie infekcji.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24892.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy