

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Częste spożywanie wit. C zapobiega zaćmie



**Spożywanie warzyw i owoców bogatych w witaminę C może zapobiegać rozwojowi zaćmy - informują naukowcy z King's College London na łamach pisma "Ophthalmology".**

Badacze przez ponad dziesięć lat obserwowali zmiany zachodzące w soczewkach 324 par bliźniaczek w wieku 60-70 lat (kobiety zarejestrowane były w bazie Twins UK). Poziom spożywanej witaminy C oceniano na podstawie kwestionariuszy żywieniowych.

Na końcowym etapie obserwacji naukowcy stwierdzili, że u kobiet spożywających dużo produktów bogatych w witaminę C progresja zaćmy była o 33 proc. mniejsza niż w przypadku pań konsumujących małe ilości tej witaminy. Ustalono także, że czynniki środowiskowe wpływały na rozwój zaćmy w znacznie większym stopniu niż czynniki genetyczne, które odpowiadały za jedynie jedną trzecią zmian zachodzących na soczewce.

Wypełniająca przednią komorę oka ciecz wodnista zawiera witaminę C, dzięki czemu zabezpiecza soczewkę przed utlenianiem i mętnieniem. Poziom witaminy C w cieczy wodnistej można zwiększyć spożywając produkty bogate w tę witaminę - tłumaczą naukowcy.

"Proste zmiany w sposobie odżywiania, jak zwiększenie spożycia owoców i warzyw, mogą pomóc chronić przed zaćmą. Nie możemy uniknąć procesu starzenia, jednak zdrowa dieta i styl życia mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo operacji zaćmy, gdyż czynnikami ryzyka tej choroby są także cukrzyca i palenie papierosów" - mówi autor badań prof. Chris Hammond.

"Organizm ludzki nie wytwarza witaminy C, dlatego musimy pozyskiwać ją z pożywienia. Nie zaobserwowaliśmy wyraźnego spadku ryzyka zaćmy u osób przyjmujących tabletki, co sugeruje, że zdrowa dieta ma jednak większe znaczenie" - dodaje współautorka badań Kate Yonova-Doing.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25180.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 zgage



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**