

### [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>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## **Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu**

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## **Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet**

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**