

[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](#)

Garść orzechów chroni przed wieloma chorobami



Spożywanie około 20 gramów orzechów dziennie zmniejsza ryzyko chorób serca, nowotworów oraz innych problemów zdrowotnych - poinformowali brytyjscy i norwescy naukowcy na łamach pisma "BMC Medicine".

Naukowcy z Imperial College London i Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii w Trondheim przyjrzeni się wnioskom z 29 prac badawczych poświęconych zależności pomiędzy konsumpcją wszystkich orzechów drzewnych, a także orzeszków ziemnych, a ryzykiem różnych chorób. Ich analiza wykazała, że w przypadku osób jedzących codziennie przynajmniej garść orzechów ryzyko choroby niedokrwiennej serca było o 30 proc. niższe, a ryzyko rozwoju raka o 15 proc. niższe w porównaniu z osobami, które orzechów nie spożywały lub spożywały bardzo rzadko.

Ustalono także, że garść orzechów dziennie miała związek ze zmniejszeniem ogólnego ryzyka przedwczesnej śmierci o 22 proc. (ryzyko zgonu z powodu chorób układu oddechowego było o 40 proc. niższe, a z powodu cukrzycy - o 40 proc. niższe).

W przypadku osób spożywających więcej niż średnio 20 gramów orzechów dziennie nie zaobserwowano większych lub dodatkowych korzyści zdrowotnych.

W badaniach wzięło udział łącznie 819 tys. osób, w tym 12 tys. z chorobą niedokrwinną serca, 18 tys. z chorobami układu krążenia i nowotworami oraz 9 tys. osób, które przeszły udar. W czasie trwania badań odnotowano łącznie 85 tys. zgonów.

"Orzechy drzewne i ziemne zawierają dużo błonnika, magnezu i kwasów wielonienasyconych, czyli składników korzystnie wpływających na zmniejszenie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego oraz obniżenie poziomu cholesterolu" - przypomina autor analizy dr Dagfinn Aune.

"Niektóre z orzechów, zwłaszcza włoskie i pekan, są ponadto bogate w przeciwutleniacze, które redukują stres oksydacyjny i potencjalnie zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów. Choć orzechy zawierają dość dużo tłuszczu, jest w nich również dużo błonnika i białka. Część badań wykazało, że w perspektywie długoterminowej ich spożywanie zmniejsza ryzyko otyłości" - dodaje.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26477.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na teżec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy