

[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>



26-02-2025

Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?

Historia epidemii może wpływać na współczesne zachowania społeczne.



21-02-2025

Dzień Nauki Polskiej

Święto upamiętniające dokonania polskich naukowców.



21-02-2025

Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie

Informuje pismo „Nature Metabolism”.



21-02-2025

Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży

Może zmniejszyć ryzyko alergii na orzeszki ziemne u dzieci.



21-02-2025

Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji

Ma znaleźć zastosowanie w przeróżnych dziedzinach.



21-02-2025

Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd

Rozbłysk promieni X pochodzący od niezwyklej dwójki gwiazd.



21-02-2025

Polski komputer LeopardISS przetestuje

przetwarzania danych na orbicie

Przetwarzanie danych na orbicie to intensywnie rozwijający się sektor.



21-02-2025

Dwa nowe obiecujące leki przeciwko łysieniu

Powiedział lekarz trycholog dr Artur Kierlach.

Informacje dnia: [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#)

Partnerzy