

[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](#)

Jabłka pomagają byłym palaczom

Dieta bogata w świeże warzywa i owoce, zwłaszcza pomidory i jabłka, sprzyja regeneracji płuc u osób, które rzuciły palenie papierosów - czytamy na łamach „European Respiratory Journal”.

Po 30. roku życia u człowieka zaczyna maleć wydolność płuc. Proces ten przebiega w różnym tempie w zależności od stylu funkcjonowania oraz indywidualnych cech danej osoby. Jest jednak bardziej nasilony u byłych palaczy, którzy już wcześniej wystawiali swoje płuca na ciężką próbę.

Naukowcy z Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (USA) wykazali, że konsumpcja świeżych owoców i warzyw (jabłek i pomidorów) wiąże się ze spowolnieniem degeneracji płuc, szczególnie u osób, które w przeszłości paliły papierosy. Oznacza to, iż substancje zawarte w tych produktach pomagają naprawiać szkody wyrządzone przez dym tytoniowy.

W badaniu uczestniczyło 650 ochotników z trzech europejskich krajów - Niemiec, Norwegii i Wielkiej Brytanii. Były to osoby, które nigdy nie paliły papierosów, bądź w pewnym momencie swojego życia zerwały z nałogiem. Badani wypełniali kwestionariusze dotyczące nawyków żywieniowych i dwukrotnie poddawali się spirometrii (pomiarowi czynności płuc) - na początku badania i po dziesięciu latach od jego rozpoczęcia.

Okazało się, że proces degeneracji płuc przebiegał wolniej u uczestników, którzy spożywali zazwyczaj więcej niż dwa pomidory lub trzy porcje świeżych owoców dziennie. Efekt nie występował u osób spożywających przetworzone produkty, np. przecier z pomidorów, itp.

Związek pomiędzy dietą a funkcjonowaniem płuc był najsilniejszy u byłych palaczy. Systematyczna konsumpcja pomidorów i jabłek zmniejszała u badanych ryzyko wystąpienia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), chorób serca i raka płuc.

„Nasze badanie pokazuje, że dieta może pomóc w regeneracji płuc u osób, które rzuciły palenie. Sugeruje również, iż dieta bogata w owoce może spowolnić naturalny proces starzenia się płuc u osób, które nigdy nie paliły” - podsumowuje koordynatorka badania prof. Vanessa Garcia-Larsen.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28027.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