

[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>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

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 księżycy 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 księżycy 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 księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy