

### [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](#)

## Spożywanie warzyw poprawia stan tętnic



**Starsze kobiety, które często sięgają po warzywa, w tym szczególnie po warzywa krzyżowe np. kalafior, brokuły i kapustę, mogą pochwalić się lepszym stanem tętnic szyjnych, co świadczy o mniejszym zaawansowaniu miażdżycy.**

Z badań australijskich specjalistów opublikowanych przez „Journal of the American Heart Association” wynika, że dieta taka może bezpośrednio wpływać na stan tętnic.

Wraz z postępem miażdżycy tętnice twardnieją i mają grubsze błony wewnętrzne na skutek odkładania się w nich lipidów. Z upływem lat zwiększa to ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, szczególnie zawału serca i udaru mózgu.

Dieta bogata w warzywa i owoce hamuje miażdżycę i zmniejsza ryzyko nadciśnienia tętniczego oraz chorób sercowo-naczyniowych. Wykazały to już liczne wcześniejsze badania. Najnowsze obserwacje sugerują, że w ścianach tętnic szyjnych odkłada się mniej blaszek miażdżycowych.

Badania wraz ze swym zespołem przeprowadziła dr Lauren Blekkenhorst z University of Western Australia w Crawley; objęto nimi 954 kobiety w wieku co najmniej 70 lat. Wykazały one, że w najlepszym stanie miały tętnice te z nich, które spożywały warzywa co najmniej trzy razy dziennie, a najkorzystniejszy wpływ miały warzywa krzyżowe, takie jak kalafior, brokuły i kapusta.

Dr Blekkenhorst twierdzi, że każde 10 g spożywanych w ciągu dnia warzyw krzyżowych o 0,8 proc. może zmniejszyć grubość ścian tętnic szyjnych. „Jesteśmy podekscytowani tym, że warzywa te wydają się być najbardziej korzystne” – podkreśla w wypowiedzi dla Reutersa.

Australijska specjalistka przekonuje, że dla zachowania zdrowia warto spożywać wszystkie warzywa. Z jej badań wynika jedynie, że warzywa krzyżowe szczególnie korzystnie wpływają na stan naczyń krwionośnych.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28359.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**