

[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](#)

Orzechy zmniejszają ryzyko migotania przedsionków



Regularne konsumowanie orzechów pomaga zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia migotania przedsionków - informują szwedzcy naukowcy na łamach pisma "Heart".

Badacze z Instytutu Karolinska zebrali informacje dotyczące sposobu odżywiania i stylu życia ponad 61 tys. mieszkańców Szwecji w wieku od 45 do 83 lat. Ich stan zdrowia był monitorowany przez kolejnych 17 lat (lub do momentu zgonu). W tym okresie w badanej grupie doszło do 3160 zawałów, u 7550 osób występowało migotanie przedsionków, u 972 osób zwężenie zastawki aortalnej, u 983 osób wystąpił tętniak aorty brzusznej, u 3782 osób udar niedokrwienny mózgu, a u 543 osób udar krwotoczny.

Po wzięciu pod uwagę szeregu czynników ryzyka naukowcy stwierdzili, że spożywanie orzechów miało związek z mniejszym ryzykiem migotania przedsionków, a także, choć już nie w tak dużym stopniu, z mniejszym ryzykiem zawału mięśnia sercowego.

Spożywanie jednej porcji orzechów od jednego do trzech razy w miesiącu było związane ze zmniejszeniem ryzyka migotania przedsionków o 3 proc. Jeśli orzechy spożywane były 1-2 razy w tygodniu, ryzyko zmniejszało się o 12 proc., a jeśli trzy lub więcej razy w tygodniu - o 18 proc.

Osoby regularnie spożywające orzechy częściej były lepiej wykształcone i szczuplejsze, prowadziły zdrowszy tryb życia, rzadziej paliły papierosy i rzadziej miały nadciśnienie tętnicze w porównaniu z osobami spożywającymi orzechy bardzo rzadko. Zależność pomiędzy konsumpcją orzechów a migotaniem przedsionków utrzymywała się jednak niezależnie od tych czynników.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28385.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