

[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](#)

Czy cytryna może uchronić cię przed udarem?



Spożywanie pokarmów bogatych w witaminę C może zmniejszyć ryzyko wystąpienia najczęstszego typu udaru krwotocznego - taki wniosek wypływa z wyników badania, które zostaną przedstawione na zjeździe American Academy of Neurology's 66th Annual Meeting w Filadelfii.

Witamina C znajduje się w owocach i warzywach takich jak pomarańcza, papaja, papryka, brokuły i truskawki. Udar krwotoczny ma miejsce rzadziej niż udar niedokrwienny, ale jest stanowczo o wiele bardziej groźny.

Badaniom poddano 65 osób, które przeżyły udar krwotoczny mózgu, lub u których doszło do pęknięcia naczynia krwionośnego i wylewu krwi do mózgu. Osoby te porównano z 65 zdrowymi osobami. Wszyscy uczestnicy badania zostali zbadani pod kątem stężenia witaminy C we krwi. 41% uczestników miało prawidłowy poziom witaminy, 45% przejawiało jej nieznaczny niedobór, natomiast 14% z nich - znaczny niedobór.

Zasadniczo osoby, które przeżyły udar miały niedobory witaminy C, podczas gdy osoby zdrowe miały prawidłowy jej poziom.

„Wyniki naszych badań ukazują, że niedobór witaminy C powinien zostać uznany za czynnik ryzyka w przypadku tego groźnego rodzaju udaru, tak samo jak nadciśnienie tętnicze, spożywanie alkoholu czy nadwaga,” powiedział autor badania dr Stéphane Vannier, z Pontchaillou University Hospital w Rennes, we Francji. „Żeby móc ocenić w jaki sposób witamina C pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienie udaru należałoby przeprowadzić więcej badań. Na przykład witamina C może odpowiadać za regulację ciśnienia krwi.”

Vannier dodaje także, że witamina C posiada także inne zalety, takie jak produkcja kolagenu - białka znajdującego się w kościach, skórze i innych tkankach.

Niedobór witaminy C pozostaje także w związku z chorobami serca.

Autor tłumaczenia: Bartłomiej Taurogiński

Źródło: http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-02/aaon-ccw021214.php

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20699.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy