

[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](#)

Błonnik przedłuża życie po zawale



Bogate w błonnik pokarmy w rodzaju owoców czy pełnoziarnistego chleba mogą przedłużyć życie osób po zawale - informuje „British Medical Journal”.

Błonnik - inaczej włókno pokarmowe - to kompleks substancji pochodzenia roślinnego, który nie ulega strawieniu przez enzymy w układzie pokarmowym człowieka (ani innych zwierząt o podobnej budowie żołądka). Oprócz celulozy nazwa ta obejmuje między innymi pektyny, ligninę czy gumy roślinne. Od dawna wiadomo, że niskie spożycie błonnika sprzyja zaparciom i chorobom jelit - jak uchyłkowatość czy rak jelita grubego.

Naukowcy z Harvard School of Public Health przeanalizowali dane z dwóch dużych amerykańskich badań, obejmujących ponad 4000 kobiet i mężczyzn, którym udało się przeżyć pierwszy zawał serca. Dzięki ankietom ustalono ich codzienną dietę. Podczas trwającej przeciętnie 9 lat obserwacji zmarły 682 kobiety i 451 mężczyzn.

Osobom, które przeżyły zawał serca częściej udawało się przeżyć co najmniej dziewięć lat, jeśli ich dieta zawierała dużo błonnika. Każdemu zwiększeniu spożycia błonnika o 10 gramów towarzyszył spadek ryzyka zgonu o 15 proc. w okresie objętym badaniem. Głównym źródłem błonnika były produkty zbożowe jedzone na śniadanie - na przykład owsianka czy muesli.

Zdaniem ekspertów błonnik może obniżać ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu. Zwiększenie jego zawartości w diecie nie jest trudne - można na przykład zastąpić biały chleb pełnoziarnistym.

Specjaliści zalecają, by spożycie włókna roślinnego wynosiło 18 gr, a nawet 36 gramów na dobę, jednak w krajach uprzemysłowionych jest zwykle niższe. Dobrym źródłem błonnika są na przykład owoce: banany, jabłka czy pomarańcze, warzywa - zarówno marchew, jak i ziemniaki - oraz produkty zbożowe z pełnego ziarna. Dwie kromki pełnoziarnistego chleba to około 4 gramów błonnika, podobnie jak sześć suszonych moreli czy porcja muesli. Jedna pomarańcza lub gruszka zawiera

średnio 3 gramy błonnika.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21361.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy