

[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](#)

Siedem jabłek przedłuża życie



Do tej pory przyjmowało się, że standardem w zdrowym żywieniu powinno być spożywanie co najmniej pięciu porcji owoców i warzyw dziennie. Ostatnie badania wykazały, że spożywanie siedmiu i więcej porcji nie tylko jest wskazane, ale znacznie przedłuża życie. W naszym klimacie wskazane jest spożywanie przede wszystkim jabłek, w opinii dietetyków - "bomb witaminowych".

Badania przeprowadzone na 65.226 kobietach i mężczyznach wykazały, że im więcej owoców i warzyw te osoby jadły tym mniejsze było prawdopodobieństwo ich zachorowań na groźne choroby. Znacznie mniejsze było też ryzyko zgonu na raka i choroby serca.

Naukowcy z londyńskiego "University College" wykorzystali do analiz dane z brytyjskiego Departamentu Zdrowia, gromadzone na podstawie kwestionariuszy wypełnianych u pacjentów podczas wizyt lekarzy rodzinnych. Przeprowadzano je co roku sprawdzając diety, sposób żywienia i styl życia ankietowanych.

Analizie poddano siedmioletni okres (2001-2008). W badaniu oceniano ogólną śmiertelność zarówno z powodu raka jak i chorób serca, udaru i udowodniono, że ryzyko śmierci na którąkolwiek z wyżej wymienionych chorób malało przy zwiększonej konsumpcji owoców i warzyw. Przy spożyciu siedmiu do dziesięciu porcji, ryzyko zgonu w czasie objętym badaniem spadło aż o 42%. Zdrowe żywienie okazało się czynnikiem, który znacząco przedłuża życie.

Kierownik badań, dr Oyinlola Oyebode, zajmująca się problematyką zdrowego żywienia, twierdzi, że im więcej warzyw i owoców spożywasz, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo Twojej śmierci. Efekty badań są oszałamiające. Jedzenie choćby kilku porcji owoców i warzyw jest zbawienne dla organizmu. Przy czym porcja to 80 g, czyli jeden spory owoc lub garść małych. W Australii Ministerstwo Zdrowia uruchomiło kampanię „Dwa plus pięć”, zachęcając swoich obywateli do spożywania dwóch porcji warzyw i pięciu owoców dziennie.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22168.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