

[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](#)

Sok z buraków pomoże pacjentom z POChP



Bogaty w azotany sok z buraków może poprawiać wydolność wysiłkową pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP) - wykazały badania naukowców z Wake Forest University w USA , opublikowane w piśmie "Nitric Oxide: Biology and Chemistry".

W badaniach wzięło udział 15 pacjentów z POChP (12 mężczyzn i 3 kobiety). Testy polegały na ćwiczeniach na stacjonarnym rowerze treningowym, przy czym połowa osób 2,5 godziny wcześniej piła około 85 gramów soku z buraków, a druga połowa napój śliwkowy (zawierający podobną ilość węglowodanów, cukrów i tłuszczów, jednak nie zawierający żadnych azotanów).

Osoby, które przed wysiłkiem spożywały sok z czerwonych buraków były w stanie ćwiczyć dłużej oraz miały niższe ciśnienie tętnicze w czasie i po wysiłku.

Przewlekła obturacyjna choroba płuc ogranicza przepływ powietrza przez drogi oddechowe, powodując m.in. duszności, świszczący oddech i kaszel, które utrudniają codzienną egzystencję. Samo wejście po schodach sprawia, że chorzy mają problemy ze złapaniem oddechu. W wyniku tego ograniczają czynności wysiłkowe, mniej się ruszają, a przez to stopniowo tracą sprawność fizyczną.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/22911.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#)

[Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy