

### [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 ziemne zmniejszają ryzyko zgonu



**Spożywanie orzechów ziemnych ogranicza zagrożenie śmierci z powodu zawału serca. Naukowcy z Vanderbilt University i Szanghajskiego Instytutu Raka przypatrywali się zależnościom między spożywaniem fistaszków oraz innych orzechów i śmiertelnością w zróżnicowanych rasowo społecznościach o niewysokim dochodzie. Ustalili, iż jedzenie orzechów ziemnych łączy się z mniejszą liczbą zgonów, szczególnie z powodu chorób serca.**

*Dr Xiao-Ou Shu zaznacza, że orzechy są zawierają duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnik, witaminy, przeciwutleniacze fenolowe, argininę i inne fitozwiązki. Wszystkie z nich są uważane za pożyteczne dla serca, przypuszczalnie ze względu na właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i sprzyjające utrzymaniu funkcji śródbłonna. Mimo już wcześniejsze studia łączyły spożycie orzechów z niższą śmiertelnością, badania te skupiały się raczej na bogatszych białych populacjach. Twórcy publikacji z JAMA Internal Medicine jako pierwsi ujawnili, że wszystkie rasy mogą odnieść korzyść na uwzględnieniu tych produktów w diecie.*

W owych testach wykazano, że spożycie orzeszków ziemnych było związane ze zmniejszoną ogólną śmiertelnością i śmiertelnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych w czarno-białych populacjach o niskim dochodzie z USA i wśród Chińczyków obojga płci z Szanghaju. W testach wzięto pod uwagę ponad 70 tys. Amerykanów o pochodzeniu europejskim i afrykańskim z Southern Community Cohort Study (SCCS), którzy byli zwykle biedni oraz ponad 130 tys. Chińczyków z 2 badań kohortowych: Shanghai Women's Health Study (SWHS) i Shanghai Men's Health Study (SMHS).

Spożycie orzechów określono w oparciu o ankiety wypełnione na początku studiów. Dla uczestników SCCS zgony określano poprzez dane z Narodowego Indeksu Zgonów i rządowej agencji zajmującej się ubezpieczeniami społecznymi (Social Security Administration, SSA). W przypadku członków SWHS/SMHS zgony stwierdzano w ramach wizyt domowych i badając zawartość Shanghai Vital Statistics Registry. W sumie wyliczono ponad 14000 zgonów. Średnio losy uczestników SCCS obserwowano przez 5,4 roku, SMHA przez 6,5 roku, a SWHS aż 12,2 roku.

Akademicy spostrzegli, że dla wszystkich grup etnicznych i płci jedzenie orzeszków ziemnych było związane ze zmniejszoną śmiertelnością, zwłaszcza z powodów sercowo-naczyniowych. Kiedy zestawiono najwyższy i najniższy kwartył spożycia, okazało się, że ta pierwsza była obniżona o 17-21%, a druga aż o 23-38%. Bowiem orzeszki ziemne są tańsze od orzechów drzewnych, pomnożenie ich spożycia stanowi, wg Shu, ekonomiczne podejście do poprawy zdrowia sercowo-naczyniowego.

Współtwórca studium dr William Blot zaznacza, że *dane pochodzą z badań obserwacyjnych, a nie randomizowanych testów klinicznych, dlatego nie można mieć pewności, że to orzechy ziemne per se odpowiadają za stwierdzaną obniżoną śmiertelność. Dodaje on jednak, że odkrycia studium stanowią poparcie dla wcześniejszych badań, które sugerowały, że jedzenie orzechów jest dobre dla zdrowia [...].*

Źródło: [Vanderbilt University](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23232.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 ewoluje 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**