

### [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](#)

## Ziarna zbóż niezbędne w naszej diecie



**Spożywanie codziennie miski ok. 35 gram ziaren zbóż, zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci z powodu raka, chorób serca, układu oddechowego i cukrzycy o 17 procent - ogłosili naukowcy z Harvard School of Public Health.**

Wzrok miłośników zdrowego żywienia naturalnie skierowano w stronę komosy ryżowej, jednak naukowcy podkreślają, że wszystkie ziarna zbóż mają korzystny wpływ na zdrowie. Badacze podkreślają, że głównie jest to zasługa wysokiej zawartości błonnika, składników mineralnych i przeciwutleniaczy.

Naukowcy przebadali ponad 367 tysięcy osób, przez 14 lat analizowali nawyki żywieniowe i stan zdrowia badanych. Okazało się, że osoby, które jadły ok. 34 gramów produktów pełnoziarnistych dziennie obniżyło o 17 proc. ryzyko przedwczesnej śmierci.

Badacze podkreślają, że te zadawalające wyniki były osiągnięte niezależnie od wieku nałogów takich jak palenie tytoniu, wskaźnik masy ciała i aktywności fizycznej.

"Nasze badania wskazują, że spożycie produktów pełnoziarnistych i błonnika może zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu chorób przewlekłych, takich jak rak, choroby serca, cukrzyca i choroby układu oddechowego" - zauważa dr Lu Qi.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23273.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](#)

**Partnerzy**