

[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 wydłużają życie



Codziennie spożywanie pół garści orzechów wyraźnie obniża ryzyko przedwczesnej śmierci - informuje "International Journal of Epidemiology".

Jak wykazał podczas trwających 10 lat badań holenderski zespół prof. Pieta van den Brandta z uniwersytetu w Maastricht, osoby, które codziennie spożywały co najmniej 10 gramów orzechów lub orzeszków ziemnych były o 23 proc. mniej narażone na zgon (zwiększenie porcji powyżej 10 gramów nie wiązało się z większymi korzyściami). Natomiast masło orzechowe, zawierające dużo soli oraz niezdrowych izomerów trans, nie obniżało ryzyka zgonu.

Ponad 120 000 Holendrów i Holenderek w wieku od 55 do 69 lat dostarczyło naukowcom informacji na temat swojej diety oraz stylu życia. W 10 lat później oceniono umieralność w obserwowanej grupie. Wśród osób spożywających orzechy zmniejszyła się liczba przedwczesnych zgonów z powodu raka, cukrzycy, chorób układu oddechowego i neurodegeneracyjnych. W przypadku chorób neurodegeneracyjnych spadek wyniósł 45 proc., układu oddechowego - 39 proc., a cukrzycy - 30 proc.

Wcześniejsze badania wskazywały na związek pomiędzy spożywaniem orzechów a stanem układu sercowo-naczyniowego, jednak po raz pierwszy zbadano wpływ orzechów na konkretne choroby.

Interpretując wyniki, autorzy holenderskich badań wzięli pod uwagę to, że spożywający orzechy jedzą także więcej owoców i warzyw, a kobiety jedzące orzechy są zwykle szczuplejsze. Korzystny wpływ orzechów na zdrowie ma związek między innymi z zawartością jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, włókna roślinnego oraz przeciwutleniaczy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23759.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