

[Akceptuję](#)

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](#)

Jedzenie warzyw nie chroni przed chorobami układu krążenia

Warzywa są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale nie obniżają ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia (CVD) - ustalili naukowcy reprezentujący kilka

prestżowych uniwersytetów na świecie.

Karotenoidy czy alpha-tocopherol (rodzaj witaminy E) - to składniki często występujące w warzywach. Ich właściwości budziły nadzieję na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia, jednak nie potwierdziły tego badania naukowców z Oxfordu, Bristolu, Hongkongu oraz Nuffield Department of Population Health. Wyniki zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym *Frontiers in Nutrition*.

Przez cztery lata (2006-2010), naukowcy śledzili kondycję zdrowotną pół miliona dorosłych Anglików. W szczegółowych wywiadach respondenci odpowiadali na pytania dotyczące diety, stylu życia, historii chorób oraz reprodukcji. Z całej grupy badanych, u 4,5 proc. rozwinęły się choroby układu krążenia. Naukowcy zauważyli, że dużą rolę, wpływającą na zachorowanie - miały czynniki społeczno - ekonomiczne i styl życia.

„W naszym badaniu nie znaleźliśmy dowodów na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia dzięki zwiększonemu spożyciu gotowanych lub surowych warzyw. Raczej korelacja różnych czynników ma wpływ na to, czy ktoś zachoruje. Istotną rolę odgrywa styl życia i sytuacja ekonomiczna pacjenta” - powiedziała dr Qi Feng z Nuffield Department of Population Health - będącego częścią uniwersytetu w Oxfordzie w Wielkiej Brytanii.

Ekspertka zaznaczyła jednocześnie, że spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie, ma znaczący wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. W kolejnych badaniach naukowcy użyją już konkretnych warzyw i owoców, aby sprawdzić ich wpływ na rozwój chorób układu krążenia.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31155.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