

[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>



06-03-2025

Skutki pandemii odczuwamy do dziś

Pięć lat temu stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa.



06-03-2025

Otyłość u dzieci

Do 2050 r. jedna trzecia dzieci i młodzieży będzie miała otyłość.



06-03-2025

Dentystyczne implanty wytrzymują dekady

Tytanowe implanty mogą przetrwać co najmniej 40 lat.



05-03-2025

[Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#)

Wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine".



05-03-2025

[Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#)

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń.



05-03-2025

[Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

Była mowa podczas spotkania sejmowej Komisji Edukacji i Nauki.



05-03-2025

[Pierwszy zabieg krioablacji guza nerki](#)

Metoda przeznaczona jest przede wszystkim dla pacjentów z niewielkimi guzami nerek.



05-03-2025

[Zegarki sportowe nie pokazują parametrów wydolnościowych](#)

Wykazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#)

[Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

Partnerzy