

### [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](#)

## Pomidory obniżają ryzyko udaru



Jedzenie pomidorów i ich przetworów zmniejsza ryzyko udaru mózgu, wynika

**z badań opisanych w październikowym numerze pisma "Neurology". A wszystko to za sprawą dużej zawartości likopenu - cudownego przeciwutleniacza.**

Badania - przeprowadzone przez specjalistów z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii w Kuopio - wykazały, że osoby, w których krwi poziom likopenu był najwyższy były o 55 proc. mniej narażone na udar mózgu niż osoby o najniższych stężeniach likopenu we krwi.

W omawianym eksperymencie wzięło udział 1031 fińskich mężczyzn w wieku od 46 do 65 lat. U każdego z nich oznaczono poziom likopenu we krwi, a następnie, przez kolejnych 12 lat, obserwowano stan ich zdrowia. W tym czasie 67 mężczyzn miało udar.

Okazało się, że 25 spośród nich należało do 258-osobowej grupy charakteryzującej się najniższym stężeniem likopenu. Natomiast wśród uczestników z najwyższym poziomem tego związku we krwi (liczącej 259 osób) udar miało 11 mężczyzn.

Gdy naukowcy wzięli pod uwagę wyłącznie udary niedokrwienne, spowodowane zakrzepami w tętnicach zaopatrujących mózg, wyniki były jeszcze wyraźniejsze. Na ten typ udaru pacjenci z najwyższymi poziomami likopenu byli narażeni aż o 59 proc. mniej niż osoby z niskimi zawartościami likopenu we krwi.

"Nasze badanie jest kolejnym dowodem na to, że dieta bogata w warzywa i owoce obniża ryzyko udaru mózgu - mówi kierujący pracami fińskiego zespołu dr Jouni Karppi. - Otrzymane wyniki potwierdzają słuszność zaleceń, aby jeść przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Przestrzeganie tych zaleceń z dużym prawdopodobieństwem doprowadziłoby do znacznego zmniejszenia liczby udarów w populacji światowej".

W omawianym badaniu naukowcy analizowali również wpływ stężenia innych przeciwutleniaczy na ryzyko udaru: alfa-karotenu, beta-karotenu, alfa-tokoferolu i retinolu. Jednak nie znaleźli związku między ich zawartością we krwi a częstością zachorowania na udar mózgu.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15461.html>



27-01-2022

## **Opracowano szybki test wykrywający SARS-CoV-2**

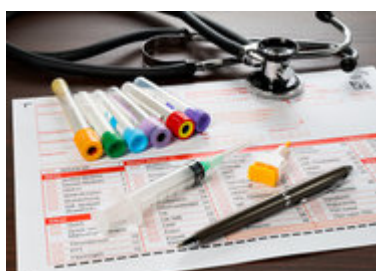
Na wynik czeka się tylko 20-30 minut.



27-01-2022

## **Pfizer rozpoczął badania nad szczepionką chroniącą przed Omikronem**

Informuje serwis informacyjny Axios.



27-01-2022

## **Skład mikrobiomu jelitowego może sprzyjać „długiemu COVID-owi“**

Jest coraz więcej dowodów wskazujących na mikrobiom jelitowy .



27-01-2022

## **Myszy zakażają się nowymi wariantami wirusa SARS-CoV-2**

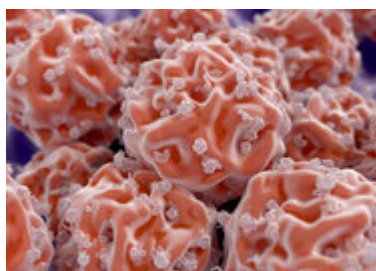
Wcześniej nie zakażały się "oryginalną" wersją wirusa odkrytego w Wuhan.



27-01-2022

## [Ultradźwięki kontra alzheime](#)

Informuje pismo „Translational Neurodegeneration“.



27-01-2022

## [Choroby współistniejące są wręcz wskazaniem do szczepień przeciwko...](#)

Powiedział PAP prof. Andrzej Horban, powołując się na badania.



27-01-2022

## [Osoba nieprzytomna, to też może być chory na cukrzycę](#)

Upewnijmy się i podajmy glukagon.



27-01-2022

## **Biologia molekularna wychodzi z laboratorium**

nowy pięcioletni program strategiczny Europejskiego Laboratorium Biologii Molekularnej.

**Informacje dnia:** [Opracowano szybki test wykrywający SARS-CoV-2 Pfizer rozpoczął badania nad szczepionką chroniącą przed Omikronem](#) [Skład mikrobiomu jelitowego może sprzyjać „długiemu COVID-owi“](#) [Myszy zakażają się nowymi wariantami wirusa SARS-CoV-2](#) [Ultradźwięki kontra alzheim](#) [Choroby współistniejące są wręcz wskazaniem do szczepień przeciwko COVID-19](#) [Opracowano szybki test wykrywający SARS-CoV-2 Pfizer rozpoczął badania nad szczepionką chroniącą przed Omikronem](#) [Skład mikrobiomu jelitowego może sprzyjać „długiemu COVID-owi“](#) [Myszy zakażają się nowymi wariantami wirusa SARS-CoV-2](#) [Ultradźwięki kontra alzheim](#) [Choroby współistniejące są wręcz wskazaniem do szczepień przeciwko COVID-19](#) [Opracowano szybki test wykrywający SARS-CoV-2 Pfizer rozpoczął badania nad szczepionką chroniącą przed Omikronem](#) [Skład mikrobiomu jelitowego może sprzyjać „długiemu COVID-owi“](#) [Myszy zakażają się nowymi wariantami wirusa SARS-CoV-2](#) [Ultradźwięki kontra alzheim](#) [Choroby współistniejące są wręcz wskazaniem do szczepień przeciwko COVID-19](#)

### **Partnerzy**