

### [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>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**