

### [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](#)

## Cytrusy chronią przez zaburzeniami erekcji



**Przed zaburzeniami erekcji chronią mężczyzn produkty zawierające duże ilości flawonoidów, takie jak owoce cytrusowe i czerwone wino - wykazały po raz pierwszy badania opublikowane przez „Daily Mail”.**

Podobne efekty można uzyskać spacerując co najmniej 5 godzin tygodniowo. A jeszcze lepsze efekty daje łącznie odpowiedniej diety z większą aktywnością fizyczną.

Specjaliści Harvard University oraz University of East Anglia przez ponad 30 lat obserwowali zachowania zdrowotne oraz stan zdrowia ponad 50 tys. mężczyzn w średnim wieku. W tym okresie stwierdzono zaburzenia erekcji u co trzeciego obserwowanego mężczyzny. Jednak o 10 proc. rzadziej one występowały u tych z nich, którzy częściej spożywali produkty zawierające flawonoidy, substancje o silnych właściwościach przeciwutleniających.

Flawonoidy występują głównie w owocach, szczególnie owocach cytrusowych, a także w warzywach (pomidorach, papryce i brokułach), roślinach strączkowych (np. w soi) oraz herbacie, yerba mate i czerwonym winie.

Główna autorka badań Aedin Cassidy podkreśla, że wcześniej było wiadomo, że flawonoidy zmniejszają ryzyko cukrzycy oraz chorób sercowo-naczyniowych, dzięki czemu chronią przez zawałami serca i udarami mózgu. Po raz pierwszy wykazano jednak, że chronią mężczyzn również przed zaburzeniami erekcji.

Najlepsze efekty daje większe spożycie przeciwutleniaczy w połączeniu z częstymi spacerami, co najmniej 5 godzin tygodniowo. Ryzyko zaburzeń erekcji zmniejsza się wtedy o 21 proc.

Zaburzenia erekcji powodowane są na ogół zmianami miażdżycowymi w naczyniach doprowadzających krew do prącia. U niektórych mężczyzn mogą być pierwszym objawem postępującej miażdżycy i choroby sercowo-naczyniowej.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24774.html>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**