

### [Akceptuje](#)

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](#)

## **Błonnik ochrania nasze płuca i serce**



**Dieta bogata w błonnik jest bardzo zdrowa, nie tylko chroni przed cukrzycą i chorobami serca, ale również broni naszych płuc.**

Naukowcy poddali analizie dane z National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES), na podstawie której wnioskuje, że wśród osób z najwyższym spożyciem błonnika (z 4. kwartyla) aż 68,3% może pochwalić się prawidłowym funkcjonowaniem płuc (w porównaniu do 50,1% z 1. kwartyla), z kolei u 14,8 i 29,8% tych grup występowało zwężenie dróg oddechowych.

Amerykańscy naukowcy zauważyli też, że ludzie którzy spożywają najwięcej błonnika osiągnęli o wiele lepsze wyniki w testach spirometrycznych:

- test natężonej pojemności życiowej (ang. forced vital capacity, FVC) czyli największej pojemności powietrza wydmuchanej przy maksymalnym wysiłku wydechowym po wcześniejszym, możliwie największym wdechu,

- test natężonej pojemności wydechowej jednosekundowej (ang. forced expiratory volume in one second, FEV1), czyli mierzenie objętości powietrza wydmuchanej w czasie 1 sekundy.

*Choroba płuc to ważna kwestia z zakresu zdrowia publicznego, ważne więc, by wykrywać modyfikowalne czynniki ryzyka i im zapobiegać. Niestety, abstrahując od tych związanych z paleniem, zidentyfikowano bardzo mało strategii zaradczych. Zwiększenie spożycia błonnika może [więc] być praktycznym i skutecznym sposobem wpływania na ryzyko rozwoju choroby płuc*  
- tłumaczy dr Corrine Hanson z Centrum Medycznego Uniwersytetu Nebraski.

Naukowcy przyjrzeni się danym dotyczącym 1921 dorosłych w wieku od 40 do 79 lat, którzy w latach 2009-2010 brali udział w NHANES. Spożycie błonnika wyliczono na podstawie raportowanej ilości zjadanych owoców, warzyw, roślin strączkowych i pełnych ziaren. Ludzie, w których diecie występowało 17,5g włókien każdego dnia, zaliczali się do najwyższego kwartyla i stanowili największą grupą (571). Grupa o najmniejszym spożyciu czyli 1. Kwartyl, poniżej 10,75g dziennie byli grupą najmniej liczną (360). Zależność występująca między błonniakiem a poprawnym funkcjonowaniu płuc występowała również, wtedy gdy naukowcy wzięli poprawkę na różne potencjalne ważne czynniki np. palenie papierosów, waga, status socjoekonomiczny.

Autorzy artykułu pochodzącego z *Annals of the American Thoracic Society* wskazują, na kilka błędów występujących w badaniu. Podkreślają, że w badaniach nie uwzględniono aktywności fizycznej oraz, że NHANES nie wyraziło zgody na monitorowanie spożywania włókien i działania płuc przez dłuższy czas.

Zespół Hanson wnioskuje, że wyjaśnienia tych obserwacji, można szukać we wcześniejszych badaniach, które wskazywały, na to że błonnik zmniejsza stan zapalny, a to właśnie on jest odpowiedzialny za wiele chorób układu oddechowego. Kolejnym istotnym czynnikiem wydaje się być wpływ włókien na skład mikrobiomu jelitowego, co oddziałuje na ewentualne występowanie infekcji.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24892.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

# populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

### **Partnerzy**