

[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. kwartyła) aż 68,3% może pochwalić się prawidłowym funkcjonowaniem płuc (w porównaniu do 50,1% z 1. kwartyła), 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 kwartyła i stanowili największą grupą (571). Grupa o najmniejszym spożyciu czyli 1. Kwartył, 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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy