

[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](#)

Częste spożywanie wit. C zapobiega zaćmie



Spożywanie warzyw i owoców bogatych w witaminę C może zapobiegać rozwojowi zaćmy - informują naukowcy z King's College London na łamach pisma "Ophthalmology".

Badacze przez ponad dziesięć lat obserwowali zmiany zachodzące w soczewkach 324 par bliźniaczek w wieku 60-70 lat (kobiety zarejestrowane były w bazie Twins UK). Poziom spożywanej witaminy C oceniano na podstawie kwestionariuszy żywieniowych.

Na końcowym etapie obserwacji naukowcy stwierdzili, że u kobiet spożywających dużo produktów bogatych w witaminę C progresja zaćmy była o 33 proc. mniejsza niż w przypadku pań konsumujących małe ilości tej witaminy. Ustalono także, że czynniki środowiskowe wpływały na rozwój zaćmy w znacznie większym stopniu niż czynniki genetyczne, które odpowiadały za jedynie jedną trzecią zmian zachodzących na soczewce.

Wypełniająca przednią komorę oka ciecz wodnista zawiera witaminę C, dzięki czemu zabezpiecza soczewkę przed utlenianiem i mętnieniem. Poziom witaminy C w cieczy wodnistej można zwiększyć spożywając produkty bogate w tę witaminę - tłumaczą naukowcy.

"Proste zmiany w sposobie odżywiania, jak zwiększenie spożycia owoców i warzyw, mogą pomóc chronić przed zaćmą. Nie możemy uniknąć procesu starzenia, jednak zdrowa dieta i styl życia mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo operacji zaćmy, gdyż czynnikami ryzyka tej choroby są także cukrzyca i palenie papierosów" - mówi autor badań prof. Chris Hammond.

"Organizm ludzki nie wytwarza witaminy C, dlatego musimy pozyskiwać ją z pożywienia. Nie zaobserwowaliśmy wyraźnego spadku ryzyka zaćmy u osób przyjmujących tabletki, co sugeruje, że zdrowa dieta ma jednak większe znaczenie" - dodaje współautorka badań Kate Yonova-Doing.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25180.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