

[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](#) [Szkozenia](#) [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>



07-04-2025

[Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#)

Kardiolodzy z Opola go zdefiniowali.



07-04-2025

[Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#)

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.



07-04-2025

[Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#)

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.



07-04-2025

W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.



07-04-2025

Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów

Podsumował koordynator spisu.



07-04-2025

Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.



07-04-2025

[Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego](#)

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.



07-04-2025

[Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian](#)

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

Informacje dnia: [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#)

Partnerzy