

[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](#)

Ostre jedzenie wydłuża życie

Naukowcy z Larner Collage of Medicine (Uniwersytet Vermont) przeprowadzili niedawno spore, prospektywne badanie kohortowe. Dotyczyło ono spożywania ostrych papryczek chilli. Wyniki badań wskazują, że jedzenie tych ostrych papryczek wydłuża nasze życie - ryzyko przedwczesnej śmierci u osób, które sięgają po ostre przyprawę spada o 13%.

Pomimo, że wcześniej wielu naukowców wskazywało na pozytywne efekty spożywania ostrej papryki to tak naprawdę dopiero 2 lata temu chińskim naukowcom udało się znaleźć bezpośrednią relację pomiędzy spożywaniem pikantnych papryczek chilli a umieralnością.

Benjamin Littenberg i Mustafa Chopan w swoim badaniu wykorzystali dane, które dotyczyły ponad 16 tysięcy mieszkańców USA. Dane te pochodziły z programu National Health and Nutritional Examination Survey (NHANES) III. W tym programie obserwowano prawie 40 tysięcy osób przez 23 lata.

Zebrane dane wskazują, że średnio konsument ostrych papryczek to młody mężczyzna pochodzenia meksykańskiego. Badania wskazują, że najczęściej jest on żonaty, pije alkohol i pali papierosy a także ma niższy dochód i gorsze wykształcenie niż osoby, które spożywają mniej ostrych papryczek. Dodatkowo ma on także śmiertelność niższą o 13 % - jest to pozytywny efekt spożywania takich papryczek, szczególnie, jeśli pod uwagę weźmiemy takie przyczyny zgonów, jak zawał serca czy udar.

Obecnie nie wiemy jednak do końca, jakiego rodzaju mechanizm jest odpowiedzialny za takie działanie. Możliwe jednak jest, że kapsaicyna ma bezpośredni, pozytywny wpływ na układ sercowo - naczyniowy (na przykład działanie przeciwzapalne). Można przypuszczać również, że ma ona pośredni wpływ - na przykład zmieniając skład flory bakteryjnej w jelitach. Te hipotezy wymagają jednak dalszych badań.

Źródło: [PLOS One](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268633)

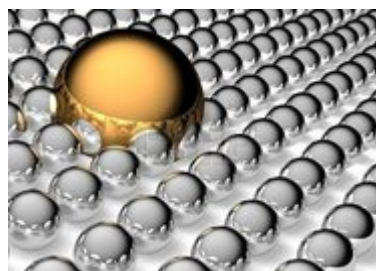
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26863.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy