

### [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](#)

## Najlepiej jeść 10 porcji owoców i warzyw na dzień



**Zjadanie ponad 5 porcji warzyw i owoców dziennie (najlepiej 10) daje olbrzymie korzyści. Im więcej ich jest w naszej codziennej diecie, tym lepiej dla naszego zdrowia, bo zapobiega ryzyku zawału serca, nowotworów i wczesnej śmierci.**

Badania naukowców z Imperial College London, obejmujące w sumie około 2 mln osób i 95 badań postanowili, że już 5 porcji owoców i warzyw zmniejszało ryzyko chorób. Największe korzyści wyjawiono przy ze zjedaniu 10 porcji czyli 800 g warzyw i owoców dziennie.

Autorzy publikacji z *International Journal of Epidemiology* wyjawili, że teoretycznie dziennie zjedanie 10 porcji warzyw czy owoców, przez każdego człowieka mogłoby zapobiec ok. 7,8 mln przedwczesnych zgonów.

Badaniami Brytyjczyków i innymi sprawdzono też, jakie rodzaje owoców oraz warzyw zapewnia najlepszą ochronę przed pewnym typem choroby.

Z badań wynikało, że przed chorobami serca i wczesnym zgonem z powodu tego chronią: jabłka i gruszki, owoce cytrusowe, sałaty, szpinak czy cykoria oraz brokuły, kapusta i kalafior. Pomniejszają ryzyko nowotworów zielone warzywa (np. szpinak) i żółte warzywa jak papryki i marchewki oraz warzywa krzyżowe.

Badając to prowadząc analizę naukowcy postanowili że minimalna dzienna porcja spożywcza warzyw ta owoców to 200 g czyli 2-3 owocu czy warzywa. Już taka porcja sprzyja pomniejszeniu ryzyka na sercowo-naczyniowe choroby, nowotworom ta zmniejsza możliwość zgonu o 15%.

W przypadku 10 porcji warzyw i owoców dziennie wskaźnik oporności organizmu na powyżej wskazane choroby wzrasta w średnim o 30% .

Porównywaniami w badaniach były porównane z osobami w ogóle nie jadącymi owoc ta warzyw. W tym nie dokonania porównania na szczęble spożycia 800 g owoców i warzyw dziennie, ponieważ takiej ilości nie uwzględniło żadne ze studiów.

Dr Dagfinn Aune zwraca uwagę na to, że *owoce i warzywa zmniejszają poziom cholesterolu i ciśnienie. Oprócz tego sprzyjają zdrowiu naczyń i układu odpornościowego. Przyczyną może być [korzystny] złożony skład. Znajduje się w nich np. wiele przeciwutleniaczy, co przekłada się na zmniejszenie uszkodzeń DNA, a więc i spadek ryzyka nowotworu.* Doktor dodaje, że warzywa krzyżowe zawierające glukozynolany, które wykazują działanie chemoprewencyjne. Częste ich spożywanie zapobiega raku piersi, prostaty i żołądka.

Aune podkreśla, że takie działanie nie przyczyniają nawet leki, bo takie działanie jest wywołane poprzez wzajemne oddziaływania składników owoców i w warzyw.

Badawczy także wzięli pod uwagę wagę, palenie, poziom aktywności fizycznej i dietę, ale korzystny wpływ warzyw i owoców się pozostał bez zmian.

*Powinniśmy dalej badać wpływ konkretnych rodzajów warzyw i owoców oraz metod ich przygotowania/obróbki. Musimy się także przyjrzeć związkom warzyw/owoców i przyczyn zgonu innych niż nowotwór i choroby sercowo-naczyniowe. Tak czy siak, nasze studium wyraźnie pokazuje, że duże spożycie warzyw i owoców zapewnia olbrzymie korzyści zdrowotne i że powinniśmy zwiększyć ich udział w diecie.*

Źródło: [Imperial College London](http://imperial.ac.uk)

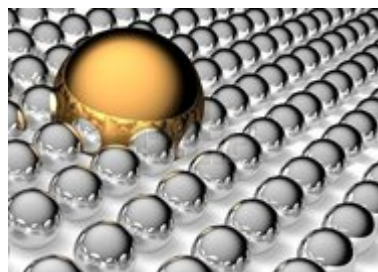
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26900.html>



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**