

[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](#)

Orzechy zmniejszają ryzyko migotania przedsionków



Regularne konsumowanie orzechów pomaga zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia migotania przedsionków - informują szwedzcy naukowcy na łamach pisma "Heart".

Badacze z Instytutu Karolinska zebrali informacje dotyczące sposobu odżywiania i stylu życia ponad 61 tys. mieszkańców Szwecji w wieku od 45 do 83 lat. Ich stan zdrowia był monitorowany przez kolejnych 17 lat (lub do momentu zgonu). W tym okresie w badanej grupie doszło do 3160 zawałów, u 7550 osób występowało migotanie przedsionków, u 972 osób zwężenie zastawki aortalnej, u 983 osób wystąpił tętniak aorty brzusznej, u 3782 osób udar niedokrwienny mózgu, a u 543 osób udar krwotoczny.

Po wzięciu pod uwagę szeregu czynników ryzyka naukowcy stwierdzili, że spożywanie orzechów miało związek z mniejszym ryzykiem migotania przedsionków, a także, choć już nie w tak dużym stopniu, z mniejszym ryzykiem zawału mięśnia sercowego.

Spożywanie jednej porcji orzechów od jednego do trzech razy w miesiącu było związane ze zmniejszeniem ryzyka migotania przedsionków o 3 proc. Jeśli orzechy spożywane były 1-2 razy w tygodniu, ryzyko zmniejszało się o 12 proc., a jeśli trzy lub więcej razy w tygodniu - o 18 proc.

Osoby regularnie spożywające orzechy częściej były lepiej wykształcone i szczuplejsze, prowadziły zdrowszy tryb życia, rzadziej paliły papierosy i rzadziej miały nadciśnienie tętnicze w porównaniu z osobami spożywającymi orzechy bardzo rzadko. Zależność pomiędzy konsumpcją orzechów a migotaniem przedsionków utrzymywała się jednak niezależnie od tych czynników.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28385.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