

[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](#)

Pomarańcza powstrzymuje degenerację plamki żółtej

Nowe badania wykazały, że ludzie, którzy regularnie jedzą pomarańcze, mają mniejszą skłonność do rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej niż ci, którzy owoców tych nie spożywają wcale.

Artykuł na ten temat ukazał się na łamach czasopisma „American Journal of Clinical Nutrition”, a jego autorami są naukowcy z Center for Vision Research działającego przy Westmead Institute for Medical Research w Australii.

Badacze przeprowadzili wywiady z ponad 2000 australijskich dorosłych w wieku powyżej 50 lat, po czym obserwowali ich przez 15 kolejnych lat.

Okazało się, że ludzie, którzy jedli co najmniej jedną porcję pomarańczy każdego dnia, mieli ponad 60 proc. niższe ryzyko rozwinięcia się w przyszłości zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) - groźnej choroby oczu prowadzącej do pogorszenia ostrości widzenia, ubytków w widzeniu, a niejednokrotnie do ślepoty.

Jak mówi główna autorka pracy, prof. Bamini Gopinath, uzyskane dane sugerują, że to flawonoidy zawarte w pomarańczach pomagają zapobiegać chorobom oczu.

„Odkryliśmy, że ludzie, którzy jedzą co najmniej jedną porcję pomarańczy każdego dnia, mają zmniejszone ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej w porównaniu z osobami, które nigdy nie jedzą pomarańczy - tłumaczy. - Ale już nawet jedzenie pomarańczy raz w tygodniu wydaje się przynosić znaczące korzyści”.

„I to właśnie flawonoidy znajdujące się w pomarańczach wydają się pomagać chronić przed tą chorobą” - dodaje.

Profesor Gopinath przypomina, że do tej pory większość badań skupiała się na wpływie na zdrowie oczu takich składników odżywczych, jak witaminy C, E i A.

„Nasze badanie jest inne, ponieważ my wzięliśmy pod lupę flawonoidy - opowiada. - Flawonoidy są silnymi przeciwutleniaczami występującymi w prawie wszystkich owocach i warzywach. Udowodniono, że mają duże przeciwzapalne korzyści i wspomagają pracę układu odpornościowego”.

„Przebadaliśmy więc różne rodzaje żywności, która zawiera flawonoidy, czyli np. herbatę, jabłka, czerwone wino i pomarańcze. Ale, co istotne, uzyskane dane nie wykazały związku między innymi źródłami pokarmu a obniżonym ryzykiem AMD. Tylko pomarańcze tak zadziałały” - kontynuuje.

Profesor przypomina, że 1 na 7 Australijczyków po 50. roku życia ma pewne objawy zwyrodnienia plamki żółtej. Wiek jest najsilniejszym znanym czynnikiem ryzyka, a choroba występuje najczęściej właśnie po ukończeniu 50 lat. Obecnie nie ma nią lekarstwa.

Omawiane badanie było jednym z największych na świecie badań epidemiologicznych, mierzących zależność między dietą i czynnikami związanymi ze stylem życia a wynikami zdrowotnymi i chorobą przewlekłą.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28579.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

[Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR](#)

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy