

[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](#)

Jedzenie orzechów zmniejsza ryzyko zgonu



Regularne jedzenie orzechów niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych i przyczynia się do redukcji prawdopodobieństwa śmierci z różnych przyczyn nawet o 20 proc. - zawiadania „New England Journal of Medicine”.

Amerykańscy naukowcy z Dana-Farber Cancer Institute, Brigham and Women's Hospital oraz Harvard School of Public Health w Bostonie (USA) wykazali, że systematyczna konsumpcja orzechów wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem zachorowania na groźne choroby, a w związku z tym korzystnie wpływa na oczekiwaną długość życia.

„Najbardziej oczywistą korzyścią wydaje się być 29-procentowa redukcja prawdopodobieństwa zgonu w wyniku chorób serca. Jednak zaobserwowaliśmy też znaczącą redukcję śmiertelności - 11 proc. - w następstwie zachorowania na raka” - mówi współautor pracy Charles S. Fuchs.

Naukowcy doszli także do wniosku, że ludzie jedzący orzechy są zazwyczaj szczuplejsi niż osoby, które nie uwzględniają tych produktów w diecie.

Już poprzednie badania wykazały, że orzechy korelują z mniejszym ryzykiem występowania chorób serca, cukrzycy typu 2, raka jelita grubego, kamieni żółciowych, czy zapalenia uchyłków jelita grubego, a ponadto sprzyjają obniżeniu poziomu cholesterolu oraz redukcji stresu oksydacyjnego, stanów zapalonych i insulinooporności.

Niniejsze badanie jest jednak szczególne ze względu na to, że było prowadzone przez 30 lat w grupie blisko 120 tys. osób, które regularnie wypełniały kwestionariusze dotyczące nawyków żywieniowych.

Badaczom udało się ustalić, że konsumenci orzechów to przeważnie osoby szczupłe, niepalące i prowadzące zdrowy tryb życia (wykonujące systematyczne ćwiczenia oraz stosujące dietę z dużą zawartością warzyw i owoców), ale spożywające też więcej alkoholu.

Jednak nawet po wykluczeniu wszystkich powyższych czynników związek między jedzeniem orzechów a zmniejszeniem ryzyka zgonu utrzymał się.

Naukowcy zaznaczają, że wyniki badania nie pozwoliły stwierdzić, który rodzaj orzechów jest najzdrowszy. Wszystkie typy orzechów (ziemne, laskowe, włoskie, brazylijskie, piniowe, orzechy nerkowca, migdały, orzechy pekan, orzechy makadamia i pistacje) przynosiły porównywalne efekty zdrowotne.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20054.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy