

### [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](#)

## Czy cytryna może uchronić cię przed udarem?



**Spożywanie pokarmów bogatych w witaminę C może zmniejszyć ryzyko wystąpienia najczęstszego typu udaru krwotocznego - taki wniosek wypływa z wyników badania, które zostaną przedstawione na zjeździe American Academy of Neurology's 66th Annual Meeting w Filadelfii.**

Witamina C znajduje się w owocach i warzywach takich jak pomarańcza, papaja, papryka, brokuły i truskawki. Udar krwotoczny ma miejsce rzadziej niż udar niedokrwienny, ale jest stanowczo o wiele bardziej groźny.

Badaniom poddano 65 osób, które przeżyły udar krwotoczny mózgu, lub u których doszło do pęknięcia naczynia krwionośnego i wylewu krwi do mózgu. Osoby te porównano z 65 zdrowymi osobami. Wszyscy uczestnicy badania zostali zbadani pod kątem stężenia witaminy C we krwi. 41% uczestników miało prawidłowy poziom witaminy, 45% przejawiało jej nieznaczny niedobór, natomiast 14% z nich - znaczny niedobór.

Zasadniczo osoby, które przeżyły udar miały niedobory witaminy C, podczas gdy osoby zdrowe miały prawidłowy jej poziom.

„Wyniki naszych badań ukazują, że niedobór witaminy C powinien zostać uznany za czynnik ryzyka w przypadku tego groźnego rodzaju udaru, tak samo jak nadciśnienie tętnicze, spożywanie alkoholu czy nadwaga,” powiedział autor badania dr Stéphane Vannier, z Pontchaillou University Hospital w Rennes, we Francji. „Żeby móc ocenić w jaki sposób witamina C pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienie udaru należałoby przeprowadzić więcej badań. Na przykład witamina C może odpowiadać za regulację ciśnienia krwi.”

Vannier dodaje także, że witamina C posiada także inne zalety, takie jak produkcja kolagenu - białka znajdującego się w kościach, skórze i innych tkankach.

Niedobór witaminy C pozostaje także w związku z chorobami serca.

**Autor tłumaczenia: Bartłomiej Taurogiński**

Źródło: [http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2014-02/aaon-ccw021214.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-02/aaon-ccw021214.php)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20699.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**