

[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](#)

Błonnik przedłuża życie po zawale



Bogate w błonnik pokarmy w rodzaju owoców czy pełnoziarnistego chleba mogą przedłużyć życie osób po zawale - informuje „British Medical Journal”.

Błonnik - inaczej włókno pokarmowe - to kompleks substancji pochodzenia roślinnego, który nie ulega strawieniu przez enzymy w układzie pokarmowym człowieka (ani innych zwierząt o podobnej budowie żołądka). Oprócz celulozy nazwa ta obejmuje między innymi pektyny, ligninę czy gumy roślinne. Od dawna wiadomo, że niskie spożycie błonnika sprzyja zaparciom i chorobom jelit - jak uchyłkowatość czy rak jelita grubego.

Naukowcy z Harvard School of Public Health przeanalizowali dane z dwóch dużych amerykańskich badań, obejmujących ponad 4000 kobiet i mężczyzn, którym udało się przeżyć pierwszy zawał serca. Dzięki ankietom ustalono ich codzienną dietę. Podczas trwającej przeciętnie 9 lat obserwacji zmarły 682 kobiety i 451 mężczyzn.

Osobom, które przeżyły zawał serca częściej udawało się przeżyć co najmniej dziewięć lat, jeśli ich dieta zawierała dużo błonnika. Każdemu zwiększeniu spożycia błonnika o 10 gramów towarzyszył spadek ryzyka zgonu o 15 proc. w okresie objętym badaniem. Głównym źródłem błonnika były produkty zbożowe jedzone na śniadanie - na przykład owsianka czy muesli.

Zdaniem ekspertów błonnik może obniżać ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu. Zwiększenie jego zawartości w diecie nie jest trudne - można na przykład zastąpić biały chleb pełnoziarnistym.

Specjaliści zalecają, by spożycie włókna roślinnego wynosiło 18 gr, a nawet 36 gramów na dobę, jednak w krajach uprzemysłowionych jest zwykle niższe. Dobrym źródłem błonnika są na przykład owoce: banany, jabłka czy pomarańcze, warzywa - zarówno marchew, jak i ziemniaki - oraz produkty zbożowe z pełnego ziarna. Dwie kromki pełnoziarnistego chleba to około 4 gramów błonnika, podobnie jak sześć suszonych moreli czy porcja muesli. Jedna pomarańcza lub gruszka zawiera

średnio 3 gramy błonnika.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

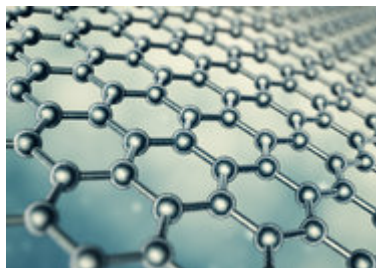
<http://laboratoria.net/aktualnosci/21361.html>



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