

[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](#)

Owoce zmniejszają ryzyko udaru



Spożywając owoce codziennie można zmniejszyć ryzyko zarówno zawału serca jak i udaru mózgu nawet o 40 proc. Takie wnioski wynikają z badań dra Huaidong Du z Oxfordu przedstawionych podczas kongresu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) w Barcelonie.

To kolejne wyniki badań potwierdzające, jak ważna jest dieta w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych, w tym szczególnie spożywanie owoców. Nowością jest, że przeprowadzono je na grupie ponad 450 tys. Chińczyków zamieszkałych w dziesięciu różnych regionach kraju. Obserwacje prowadzono przez 7 lat. Porównywano osoby, które nigdy nie sięgały po owoce albo robiły to bardzo rzadko, np. jedynie raz w miesiącu, oraz te, które spożywały je codziennie lub choćby kilka razy w tygodniu.

“W Chinach jest nieco inna charakterystyka występowania schorzeń sercowo-naczyniowych, ponieważ Chińczycy częściej mają udary mózgu aniżeli niedokrwienną chorobę serca” – powiedziała dr Huaidong Du z University of Oxford. Mimo to we wszystkich populacjach się potwierdziło, że dla zachowania zdrowia warto jeść owoce. Kto regularnie po nie sięga jest mniej narażony na zarówno na zawały i udar niedokrwienny, jak również wylewy krwi do mózgu.

Największe różnice zauważono wśród osób, które nigdy nie jadły owoców w porównaniu do tych, które spożywały je codziennie. Zwolennicy tych produktów aż o 25-40 proc. byli mniej narażeni na choroby sercowo-naczyniowe. Udary niedokrwienne występowały u nich o 25 proc. rzadziej, a wylewy krwi do mózgu - o 40 proc.

"Z badań tych wynika, że owoce należy jeść jak najczęściej, ale również to, że unikanie ich spożywania jest wręcz zagrożeniem zdrowia" – twierdzi dr Du. Wskazują one także, że ludzie, którzy często sięgają po owoce mają niższe ciśnienie tętnicze krwi, które z kolei zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej i zawału serca, jak również udarów mózgu oraz demencji.

Według dr Du, korzyści zdrowotne spożywania owoców nie wynikają jednak z tego, że obniża to ciśnienie krwi. Mechanizm ich działania jest znacznie bardziej wszechstronny. Owoce niezależnie zmniejszają zarówno ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, jak i obniżają ciśnienie tętnicze.

Badanie te prowadzono głównie na osobach, u których w chwili rozpoczęcia obserwacji nie wykryto żadnych schorzeń sercowo-naczyniowych ani nie były leczone z powodu nadciśnienia tętniczego. Osobno badano również 61 tys. Chińczyków, którzy chorowali na te schorzenia lub mieli nadciśnienie. Uzyskane wyniki są podobne, w tej grupie spożywanie owoców również przedłużało życie.

Osoby, które sięgały po nie codziennie, były o 32 proc. mniej narażone na zgon w porównaniu do tych, którzy nigdy ich nie jedli, o 27 proc. rzadziej umierali z powodu choroby niedokrwiennej serca i o 40 proc. mniej byli narażeni na zgon wywołany udarem mózgu. "Należy zachęcać ludzi do tego, by spożywali owoce bez względu na ich stan zdrowia" - podkreśla jeden z autorów badań prof. Zhengming Chen.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22128.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