

### [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](#)

## Siedem jabłek przedłuża życie



**Do tej pory przyjmowało się, że standardem w zdrowym żywieniu powinno być spożywanie co najmniej pięciu porcji owoców i warzyw dziennie. Ostatnie badania wykazały, że spożywanie siedmiu i więcej porcji nie tylko jest wskazane, ale znacznie przedłuża życie. W naszym klimacie wskazane jest spożywanie przede wszystkim jabłek, w opinii dietetyków - "bomb witaminowych".**

Badania przeprowadzone na 65.226 kobietach i mężczyznach wykazały, że im więcej owoców i warzyw te osoby jadły tym mniejsze było prawdopodobieństwo ich zachorowań na groźne choroby. Znacznie mniejsze było też ryzyko zgonu na raka i choroby serca.

Naukowcy z londyńskiego "University College" wykorzystali do analiz dane z brytyjskiego Departamentu Zdrowia, gromadzone na podstawie kwestionariuszy wypełnianych u pacjentów podczas wizyt lekarzy rodzinnych. Przeprowadzono je co roku sprawdzając diety, sposób żywienia i styl życia ankietowanych.

Analizie poddano siedmioletni okres (2001-2008). W badaniu oceniano ogólną śmiertelność zarówno z powodu raka jak i chorób serca, udaru i udowodniono, że ryzyko śmierci na którąkolwiek z wyżej wymienionych chorób malało przy zwiększonej konsumpcji owoców i warzyw. Przy spożyciu siedmiu do dziesięciu porcji, ryzyko zgonu w czasie objętym badaniem spadło aż o 42%. Zdrowe żywienie okazało się czynnikiem, który znacząco przedłuża życie.

Kierownik badań, dr Oyinlola Oyebode, zajmująca się problematyką zdrowego żywienia, twierdzi, że im więcej warzyw i owoców spożywasz, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo Twojej śmierci. Efekty badań są oszałamiające. Jedzenie choćby kilku porcji owoców i warzyw jest zbawienne dla organizmu. Przy czym porcja to 80 g, czyli jeden spory owoc lub garść małych. W Australii Ministerstwo Zdrowia uruchomiło kampanię „Dwa plus pięć”, zachęcając swoich obywateli do spożywania dwóch porcji warzyw i pięciu owoców dziennie.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22168.html>



27-03-2025

## Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## **Błonica - choroba groźna także dla dorosłych**

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## **87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny**

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## **Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych**

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## **Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy**

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**