

[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](#)

Orzechy ziemne zmniejszają ryzyko zgonu



Spożywanie orzechów ziemnych ogranicza zagrożenie śmierci z powodu zawału serca. Naukowcy z Vanderbilt University i Szanghajskiego Instytutu Raka przypatrywali się zależnościom między spożywaniem fistaszków oraz innych orzechów i śmiertelnością w zróżnicowanych rasowo społecznościach o niewysokim dochodzie. Ustalili, iż jedzenie orzechów ziemnych łączy się z mniejszą liczbą zgonów, szczególnie z powodu chorób serca.

Dr Xiao-Ou Shu zaznacza, że orzechy są zawierają duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnik, witaminy, przeciwutleniacze fenolowe, argininę i inne fitozwiązki. Wszystkie z nich są uważane za pożyteczne dla serca, przypuszczalnie ze względu na właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i sprzyjające utrzymaniu funkcji śródbłonna. Mimo już wcześniejsze studia łączyły spożycie orzechów z niższą śmiertelnością, badania te skupiały się raczej na bogatszych białych populacjach. Twórcy publikacji z JAMA Internal Medicine jako pierwsi ujawnili, że wszystkie rasy mogą odnieść korzyść na uwzględnieniu tych produktów w diecie.

W owych testach wykazano, że spożycie orzeszków ziemnych było związane ze zmniejszoną ogólną śmiertelnością i śmiertelnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych w czarno-białych populacjach o niskim dochodzie z USA i wśród Chińczyków obojga płci z Szanghaju. W testach wzięto pod uwagę ponad 70 tys. Amerykanów o pochodzeniu europejskim i afrykańskim z Southern Community Cohort Study (SCCS), którzy byli zwykle biedni oraz ponad 130 tys. Chińczyków z 2 badań kohortowych: Shanghai Women's Health Study (SWHS) i Shanghai Men's Health Study (SMHS).

Spożycie orzechów określono w oparciu o ankiety wypełnione na początku studiów. Dla uczestników SCCS zgony określano poprzez dane z Narodowego Indeksu Zgonów i rządowej agencji zajmującej się ubezpieczeniami społecznymi (Social Security Administration, SSA). W przypadku członków SWHS/SMHS zgony stwierdzano w ramach wizyt domowych i badając zawartość Shanghai Vital Statistics Registry. W sumie wyliczono ponad 14000 zgonów. Średnio losy uczestników SCCS obserwowano przez 5,4 roku, SMHA przez 6,5 roku, a SWHS aż 12,2 roku.

Akademicy spostrzegli, że dla wszystkich grup etnicznych i płci jedzenie orzeszków ziemnych było związane ze zmniejszoną śmiertelnością, zwłaszcza z powodów sercowo-naczyniowych. Kiedy zestawiono najwyższy i najniższy kwartył spożycia, okazało się, że ta pierwsza była obniżona o 17-21%, a druga aż o 23-38%. Bowiem orzeszki ziemne są tańsze od orzechów drzewnych, pomnożenie ich spożycia stanowi, wg Shu, ekonomiczne podejście do poprawy zdrowia sercowo-naczyniowego.

Współtwórca studium dr William Blot zaznacza, że *dane pochodzą z badań obserwacyjnych, a nie randomizowanych testów klinicznych, dlatego nie można mieć pewności, że to orzechy ziemne per se odpowiadają za stwierdzaną obniżoną śmiertelność. Dodaje on jednak, że odkrycia studium stanowią poparcie dla wcześniejszych badań, które sugerowały, że jedzenie orzechów jest dobre dla zdrowia [...].*

Źródło: [Vanderbilt University](http://laboratoria.net/aktualnosci/23232.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23232.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