

[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 wydłużają życie



Codziennie spożywanie pół garści orzechów wyraźnie obniża ryzyko przedwczesnej śmierci - informuje "International Journal of Epidemiology".

Jak wykazał podczas trwających 10 lat badań holenderski zespół prof. Pieta van den Brandta z uniwersytetu w Maastricht, osoby, które codziennie spożywały co najmniej 10 gramów orzechów lub orzeszków ziemnych były o 23 proc. mniej narażone na zgon (zwiększenie porcji powyżej 10 gramów nie wiązało się z większymi korzyściami). Natomiast masło orzechowe, zawierające dużo soli oraz niezdrowych izomerów trans, nie obniżało ryzyka zgonu.

Ponad 120 000 Holendrów i Holenderek w wieku od 55 do 69 lat dostarczyło naukowcom informacji na temat swojej diety oraz stylu życia. W 10 lat później oceniono umieralność w obserwowanej grupie. Wśród osób spożywających orzechy zmniejszyła się liczba przedwczesnych zgonów z powodu raka, cukrzycy, chorób układu oddechowego i neurodegeneracyjnych. W przypadku chorób neurodegeneracyjnych spadek wyniósł 45 proc., układu oddechowego - 39 proc., a cukrzycy - 30 proc.

Wcześniejsze badania wskazywały na związek pomiędzy spożywaniem orzechów a stanem układu sercowo-naczyniowego, jednak po raz pierwszy zbadano wpływ orzechów na konkretne choroby.

Interpretując wyniki, autorzy holenderskich badań wzięli pod uwagę to, że spożywający orzechy jedzą także więcej owoców i warzyw, a kobiety jedzące orzechy są zwykle szczuplejsze. Korzystny wpływ orzechów na zdrowie ma związek między innymi z zawartością jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, włókna roślinnego oraz przeciwutleniaczy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23759.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](#)

Partnerzy