

[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>



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