

### [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](#)

## Jedzenie warzyw nie chroni przed chorobami układu krążenia

Warzywa są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale nie obniżają ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia (CVD) - ustalili naukowcy reprezentujący kilka

## **prestżowych uniwersytetów na świecie.**

Karotenoidy czy alpha-tocopherol (rodzaj witaminy E) - to składniki często występujące w warzywach. Ich właściwości budziły nadzieję na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia, jednak nie potwierdziły tego badania naukowców z Oxfordu, Bristolu, Hongkongu oraz Nuffield Department of Population Health. Wyniki zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym *Frontiers in Nutrition*.

Przez cztery lata (2006-2010), naukowcy śledzili kondycję zdrowotną pół miliona dorosłych Anglików. W szczegółowych wywiadach respondenci odpowiadali na pytania dotyczące diety, stylu życia, historii chorób oraz reprodukcji. Z całej grupy badanych, u 4,5 proc. rozwinęły się choroby układu krążenia. Naukowcy zauważyli, że dużą rolę, wpływającą na zachorowanie - miały czynniki społeczno - ekonomiczne i styl życia.

„W naszym badaniu nie znaleźliśmy dowodów na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia dzięki zwiększonemu spożyciu gotowanych lub surowych warzyw. Raczej korelacja różnych czynników ma wpływ na to, czy ktoś zachoruje. Istotną rolę odgrywa styl życia i sytuacja ekonomiczna pacjenta” - powiedziała dr Qi Feng z Nuffield Department of Population Health - będącego częścią uniwersytetu w Oxfordzie w Wielkiej Brytanii.

Ekspertka zaznaczyła jednocześnie, że spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie, ma znaczący wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. W kolejnych badaniach naukowcy użyją już konkretnych warzyw i owoców, aby sprawdzić ich wpływ na rozwój chorób układu krążenia.

Źródło: pap.pl

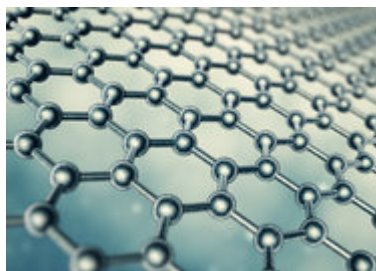
<http://laboratoria.net/aktualnosci/31155.html>



02-07-2024

## **[Ekranów dotykowych bez problematycznego indu](#)**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

# Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

# Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

# Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

# Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**