

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy