

### [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](#)

## Pomidory obniżają ryzyko udaru



Jedzenie pomidorów i ich przetworów zmniejsza ryzyko udaru mózgu, wynika z badań opisanych w październikowym numerze pisma "Neurology". A wszystko to za

## **sprawą dużej zawartości likopenu - cudownego przeciwutleniacza.**

Badania - przeprowadzone przez specjalistów z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii w Kuopio - wykazały, że osoby, w których krwi poziom likopenu był najwyższy były o 55 proc. mniej narażone na udar mózgu niż osoby o najniższych stężeniach likopenu we krwi.

W omawianym eksperymencie wzięło udział 1031 fińskich mężczyzn w wieku od 46 do 65 lat. U każdego z nich oznaczono poziom likopenu we krwi, a następnie, przez kolejnych 12 lat, obserwowano stan ich zdrowia. W tym czasie 67 mężczyzn miało udar.

Okazało się, że 25 spośród nich należało do 258-osobowej grupy charakteryzującej się najniższym stężeniem likopenu. Natomiast wśród uczestników z najwyższym poziomem tego związku we krwi (liczącej 259 osób) udar miało 11 mężczyzn.

Gdy naukowcy wzięli pod uwagę wyłącznie udary niedokrwienne, spowodowane zakrzepami w tętnicach zaopatrujących mózg, wyniki były jeszcze wyraźniejsze. Na ten typ udaru pacjenci z najwyższymi poziomami likopenu byli narażeni aż o 59 proc. mniej niż osoby z niskimi zawartościami likopenu we krwi.

"Nasze badanie jest kolejnym dowodem na to, że dieta bogata w warzywa i owoce obniża ryzyko udaru mózgu - mówi kierujący pracami fińskiego zespołu dr Jouni Karppi. - Otrzymane wyniki potwierdzają słuszność zaleceń, aby jeść przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Przestrzeganie tych zaleceń z dużym prawdopodobieństwem doprowadziłoby do znacznego zmniejszenia liczby udarów w populacji światowej".

W omawianym badaniu naukowcy analizowali również wpływ stężenia innych przeciwutleniaczy na ryzyko udaru: alfa-karotenu, beta-karotenu, alfa-tokoferolu i retinolu. Jednak nie znaleźli związku między ich zawartością we krwi a częstością zachorowania na udar mózgu.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15461.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**