

[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

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



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy