

[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](#)

Dieta uboga w warzywa i owoce związana z krótszym życiem

Osoby, które jedzą mniej niż pięć porcji świeżych warzyw i owoców dziennie, są bardziej narażone na przedwczesny zgon - wykazała analiza szwedzkich naukowców, których wyniki publikuje pismo "American Journal of Clinical Nutrition".



Badani, którzy przyznawali, że prawie wcale nie spożywają warzyw i owoców, umierali średnio o trzy lata wcześniej niż ludzie jedzący duże ilości jabłek, marchewki czy pomidorów.

Jak przypominają autorzy pracy, wiele międzynarodowych instytucji i towarzystw naukowych zajmujących się profilaktyką zdrowotną rekomenduje konsumpcję pięciu porcji świeżych warzyw i owoców dziennie.

Współautorka najnowszych badań, pochodząca z Polski prof. Alicja Wolk z Instytutu Karolinska w Sztokholmie ocenia, że wyniki jej zespołu potwierdzają, iż zalecenia te są optymalne.

Analiza, którą przeprowadziła razem z kolegami, nie wykazała, by częstsze jedzenie w ciągu dnia warzyw i owoców przynosiło dodatkowe korzyści w postaci wydłużenia przeżycia.

Naukowcy zebrali dane dotyczące ponad 71 tys. Szwedów w wieku od 45 do 83 lat, których stan zdrowia śledzono średnio przez 13 lat. W 1997 r. oraz 1998 r. udzielali oni informacji na temat swojej diety, m.in. częstości spożywania świeżych owoców i warzyw. Do grudnia 2010 r. zmarło blisko 11,5 tys. osób.

Okazało się, że ci, którzy na początku badania nie uwzględniali w diecie tych produktów, byli o 53 proc. bardziej narażeni na zgon w kolejnych 13 latach niż osoby spożywające je w pięciu porcjach dziennie. Ogólnie, żyli oni średnio o trzy lata krócej.

W porównaniu z ludźmi przyznającymi, że wcale nie sięgają po warzywa i owoce, uczestnicy badania, którzy spożywali co najmniej jedną porcję owoców na dzień, żyli średnio 19 miesięcy dłużej, a ci, którzy konsumowali co najmniej trzy porcje warzyw dziennie - przeciętnie o 32 miesiące dłużej.

Kobiety jadły generalnie więcej warzyw i owoców niż mężczyźni.

Jak podkreślają naukowcy, wyniki te nie dowodzą jeszcze, że pięć porcji warzyw i owoców w diecie wydłuża życie. Być może rolę odgrywają tu również inne elementy stylu życia, które odróżniają amatorów świeżych warzyw i owoców od osób, które prawie ich nie jedzą.

Prof. Wolk podkreśla, że osoby, które sięgały rzadziej po te produkty, częściej paliły też papierosy, jadły więcej czerwonego mięsa, tłustych przetworów z mleka, słodczy, niezdrowych przekąsek oraz

były mniej wykształcone.

Z drugiej strony, ci, którzy jedli dużo warzyw i owoców, konsumowali z reguły więcej kalorii dziennie.

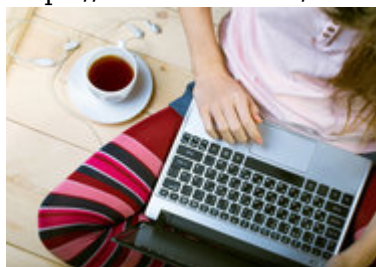
Jednak gdy badacze uwzględnili w analizie czynniki, które mogą mieć wpływ na zdrowie i długość życia, jak palenie papierosów, picie alkoholu oraz masa ciała, ogólne wyniki nie uległy zmianie.

Prof. Wolk przypomina, że owoce i warzywa zawierają różne rodzaje witamin i cennych składników pokarmowych. W rozmowie z agencją Reutera badaczka podkreśliła jednak, że zawsze zaleca ludziom, by konsumowali więcej warzyw, gdyż owoce są bardziej od nich kaloryczne.

Naukowcy zwracają też uwagę na istotną wadę swoich badań - dane na temat składników diety pochodziły od samych badanych, a nie sprawdzano ich w sposób obiektywny. Tymczasem, ludzie nie zawsze dokładnie informują na temat tego, co jedzą - zaznaczają.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18626.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy