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

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, słodyczy, 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.

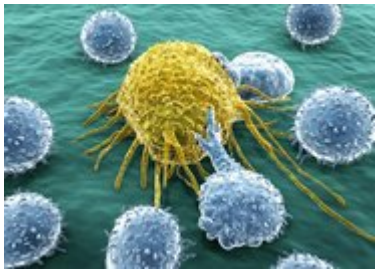
Naukowcy zwracają też uwagę na istotną wadę swoich badań - dane na temat składników diety pochodziły od samych badanych, a nie sprawdzano ich w sposób obiektywny. Tymczasem, ludzie nie zawsze dokładnie informują na temat tego, co jedzą - zaznaczają.

Źródło: *www.pap.pl*
https://laboratoria.net/aktualnosci/18626.html

03-09-2025

Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo

Nowoczesne stanowiska do pracy z chemikaliami.



02-09-2025

Nie tylko ludzie lubią grzyby

Grzybami interesują się nie tylko ludzie, ale także bardzo różne grupy owadów.

02-09-2025

Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole

Nawet taka choroba jak cukrzyca nie zwalnia z lekcji wychowania fizycznego.

02-09-2025

Zmieniając niezdrowe nawyki

Można nawet o połowę zmniejszyć ryzyko rozwoju raka.

02-09-2025

Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu

Wynika z badań przeprowadzonych przez platformę edukacyjną.

02-09-2025

Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym...

W takim samym stopniu i czasie.

02-09-2025

Lek na padaczkę odwrócił objawy autyzmu u myszy

Podali im leki testowane obecnie w terapii epilepsji.

02-09-2025

Produkty na bazie konopi poprawiają jakość snu u osób z bezsennością

Wynika z badania, które publikuje czasopismo „PLOS Mental Health”.

Informacje dnia: Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie

Partnerzy