

[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](#)

Naturalne mechanizmy obrony przed chorobą



Badania naukowe pokazują, że spożywanie flawonoidów i powiązanych fenoli może obniżyć zapadalność na choroby przewlekłe, w tym sercowo-naczyniowe - będące główną przyczyną zgonów w Europie - a także niektóre typy nowotworów, udarów, alergii, schorzeń wątroby i zapaleń.

Flawonoidy to fitosubstancje odżywcze występujące w pospolitych owocach i warzywach, takich jak jabłka, cebula czy pomidory. Z perspektywy historycznej są elementem podstawowej diety człowieka. Obserwowany obecnie spadek spożycia owoców i warzyw może przyczyniać się do wzrostu zapadalności na choroby przewlekłe.

Brakuje wiedzy na temat sposobu funkcjonowania fitosubstancji odżywczych i ich zawartości w różnych artykułach spożywczych, co hamuje postęp w ustalaniu ich oddziaływania na zdrowie. Ponadto znakomita część badań w tej dziedzinie jest sponsorowana przez przedsiębiorstwa spożywcze, które chcą wypromować swoje produkty, co czasami skutkuje niedostatkami krytycznej ewaluacji.

Dofinansowany ze środków unijnych projekt FLORA (Flawonoidy i powiązane fenole na rzecz zdrowego życia poprzez doustne przyjmowanie zalecanych przeciwutleniaczy) zgromadził interdyscyplinarny zespół dietetyków, badaczy medycznych i genetyków roślin w celu przeprowadzenia systematycznej analizy prozdrowotnego oddziaływania flawonoidów roślinnych i powiązanych fenoli.

Czteroletni projekt skupił się na prozdrowotnym oddziaływaniu tych bioaktywnych substancji odżywczych, co zaowocowało europejskimi zaleceniami dziennego spożycia.

W toku prac wykorzystane zostały ogromne postępy w genetyce, naukach molekularnych i badaniach genomicznych, które umożliwiły hodowlę roślin różnicowanych pod względem ilości i typu akumulowanych fenoli.

W toku projektu FLORA opracowane zostały z wykorzystaniem nowej technologii trzy podstawowe artykuły spożywcze: odmiany kukurydzy, pomidora i pomarańczy. Następnie posłużyły one w badaniach kontrolowanych do oceny oddziaływania spożywanych flawonoidów i powiązanych, bioaktywnych substancji spożywczych u myszy, będących modelami konkretnych chorób człowieka.

Równolegle naukowcy porównali czerwone i żółte pomarańcze o różnej zawartości flawonoidów w testach z udziałem ludzi, aby ustalić zdolność fitosubstancji odżywczych do ochrony przed chorobami sercowo-naczyniowymi i udarem.

Badania prowadzone w ramach projektu FLORA umożliwiły identyfikację niektórych mechanizmów, wykorzystywanych przez bioaktywne substancje odżywcze do ochrony przed chorobami na poziomie

komórkowym. Naukowcy ocenili także wpływ obróbki po zbiorach i przetwórstwa spożywczego na poziom flawonoidów oraz zbadali, na ile skutecznie są one wchłaniane w przewodzie pokarmowym człowieka.

Uzyskane wyniki powinny wspomóc promocję większego spożycia artykułów zawierających flawonoidy, które mają korzystny wpływ na zdrowie, z naciskiem na tradycyjne metody produkcji i rolnictwo. Partnerzy projektu FLORA opublikowali też w swojej witrynie katalog artykułów spożywczych będących sprawdzonym źródłem flawonoidów.

Projekt, realizowany pod kierunkiem Centrum im. Johna Innesa ze Zjednoczonego Królestwa, zgromadził 11 partnerów z pięciu krajów unijnych i Turcji. FLORA jest częścią szeroko zakrojonych, unijnych inicjatyw spożywczych. Wkład UE w projekt wniósł 3,3 mln EUR.

Więcej informacji:

Karta informacji o projekcie: http://cordis.europa.eu/projects/rcn/81228_pl.html

Ulotka FLORA, http://web.itu.edu.tr/~karaali/FLORA_leaflet.pdf

Centrum im. Johna Innesa, <http://www.jic.ac.uk/corporate/index.htm>

Źródło: www.cordis.europa.eu

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19350.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W](#) [nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#) [ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy