

[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](#)

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>



29-05-2026

[Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#)

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

[Wypalenie rodzicielskie może być](#)

poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad](#)

[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad](#)
[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej](#)

Partnerzy