

### [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](#)

## Ży(u)j kolorowo!!!



Codziennie wzbogacanie posiłków o różnokolorowe warzywa i owoce nie tylko urozmaica naszą dietę wizualnie, ale przede wszystkim przynosi wiele korzyści zdrowotnych i „uczy” nas poprawnych

nawyków żywieniowych - takie są doniesienia Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego.

## **Dowiedz się więcej, co każdy kolor oznacza!**

### **ZIELEŃ**

Zielone produkty żywnościowe tj. szpinak, zielona papryka, awokado, jabłka są bogate w antyoksydanty - składniki, które obniżają ryzyko chorób nowotworowych oraz chronią wzrok przed szkodliwym działaniem czynników środowiskowych. Biorąc za przykład awokado - zawiera ono 20 niezbędnych składników odżywczych, w tym m.in. potas, witamina E, błonnik, foliany oraz witaminy z grupy B. Co więcej, spożywając awokado organizm lepiej przyswaja tłuszczorozpuszczalne składniki jak np. alfa i beta karoten. Ponadto owoc jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które skutecznie zapobiegają chorobom serca.

### **CZERWIEN**

Z kolei spożywanie czerwonych owoców i warzyw tj. czerwona papryka, żurawina, czerwone winogrona i arbuz przyczynia się do zwiększenia odporności, redukcji ryzyka chorób serca czy niektórych nowotworów, a także poprawy wzroku. Na szczególną uwagę zasługuje czerwona cebula, której składniki spowalniają wzrost komórek nowotworowych jelita grubego i wątroby - według raportu CBSnews.com.

### **POMARAŃCZ I ŻÓŁĆ**

Pomarańczowe i żółte produkty; tj. słodki ziemniak, marchew, mango, ananas; również mogą przyczyniać się do redukcji zachorowań na nowotwory oraz wpływać na zwiększenie odporności i poprawę wzroku.

Słodki ziemniak jest przez wielu ekspertów uważany za jeden z bardziej wartościowych produktów spożywczych, ze względu na zawartość błonnika, potasu, witaminy C i karotenoidów.

Natomiast jedna szklanka soku z mango pokrywa 75% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Co więcej mango jest jednym z niewielu owoców, które praktycznie nie zawiera pozostałości pestycydów.

### **NIEBIESKI I FIOLET**

Jeżeli pragniesz się odmłodzić wybierz produkty niebieskie i fioletowe. Są one kopalnią antyoksydantów - związków przeciwutleniających. Owoce i warzywa tj. jagody, śliwki, jeżyny czy bakłażan mogą przyczynić się do poprawy pamięci, zmniejszać ryzyko nowotworów i korzystnie oddziaływać na układ moczowy. Według Amerykańskiego Instytutu Badań nad Rakiem jagody zawierają grupę związków fenolowych o nazwie antocyjanozydy, które są uważane za najpotężniejsze przeciwutleniacze występujące w żywności.

### **BIEL I BRAZ**

Do tej grupy cennych produktów zaliczamy m.in. banany, daktyle, gruszki, kalafior. Kalafior,

podobnie jak i inne warzywa z rodziny krzyżowych, ma właściwości antyrakowe, najsilniejsze w stosunku do takich nowotworów jak rak żołądka, przełyku, jamy ustnej, krtani, gardła. Banany zaś są doskonałym źródłem potasu, który bierze udział w regulacji ciśnienia krwi i utrzymuje prawidłową czynność serca.

**Nie czekaj zatem dłużej i zacznij już dziś żyć kolorowo!**

Źródło: <http://dieta.mp.pl/>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/13277.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**