

### [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>



22-04-2026

## [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



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.

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma 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](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma 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](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma 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](#)

**Partnerzy**