

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Pikantne potrawy przedłużają życie?



Regularne jedzenie pikantnych potraw może obniżyć ryzyko przedwczesnego zgonu - sugeruje badanie, które publikuje pismo „British Medical Journal”.

Autorzy pracy podkreślają jednak, że było to badanie obserwacyjne, dlatego na jego podstawie nie można wyciągać definitywnych wniosków odnośnie przyczynowo-skutkowego charakteru wykazanej zależności.

Z dotychczasowych badań wynika, że pikantne przyprawy, a zwłaszcza papryczka chili i jej aktywny składnik o nazwie kapsaicyna, korzystnie wpływają na zdrowie, mają bowiem działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, mogą obniżać ryzyko otyłości i chorób nowotworowych.

Aby ocenić, czy pikantne jedzenie może obniżyć ryzyko przedwczesnego zgonu, naukowcy z Uniwersytetu w Pekinie razem z kolegami z kilku innych ośrodków naukowych w Chinach, z Uniwersytetu Harvarda (Boston, USA) i Uniwersytetu w Oksfordzie (Wielka Brytania) zebrali dane wśród blisko 490 tys. osób w wieku 30-79 lat. Byli to uczestnicy projektu pt. China Kadoorie Biobank. Wszyscy wypełniali ankiety na temat ogólnego stanu zdrowia, a także na temat diety, w tym spożycia czerwonego mięsa, warzyw, alkoholu i pikantnych potraw. Z dalszej analizy wykluczono osoby, które już na wstępie miały zdiagnozowanego raka, chorobę serca lub udar mózgu. Stan ich zdrowia śledzono średnio przez ok. 7 lat. W tym okresie zmarło ponad 20 tys. osób.

Po uwzględnieniu takich czynników, jak wiek, stan cywilny, poziom wykształcenia, aktywność fizyczna, naukowcy wyliczyli, że osoby, które spożywały pikantne potrawy raz lub dwa razy w tygodniu miały w okresie obserwacji niższe o 10 proc. ryzyko zgonu niż osoby jedzące ostre rzeczy rzadziej niż raz na tydzień. Natomiast ci, którzy sięgali po pikantne posiłki od 3 do 7 razy tygodniowo byli o 14 proc. mniej narażeni na zgon.

Zależność ta dotyczyła zarówno kobiet, jak i mężczyzn, i była silniejsza w przypadku osób niepijących alkoholu.

Częste jedzenie pikantnych potraw miało też związek z niższym ryzykiem zgonu z powodu raka, niedokrwiennej choroby serca oraz chorób układu oddechowego.

Świeże lub suszone papryczki chili były najczęstszą ostrą przyprawą stosowaną przez osoby często jedzące pikantne potrawy.

W komentarzu odredakcyjnym do artykułu Nita Forouhi z Uniwersytetu w Cambridge podkreśla, że na razie jest za wcześnie, by zachęcać ludzi do jedzenia pikantnych potraw w celu obniżania ryzyka przedwczesnego zgonu. Jej zdaniem potrzeba więcej badań, aby zweryfikować, czy zaobserwowana zależność ma między pikantną dietą a niższą śmiertelnością ma charakter przyczynowo-skutkowy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24029.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy