

[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](#)

Cytrusy chronią przez zaburzeniami erekcji



Przed zaburzeniami erekcji chronią mężczyzn produkty zawierające duże ilości flawonoidów, takie jak owoce cytrusowe i czerwone wino - wykazały po raz pierwszy badania opublikowane przez „Daily Mail”.

Podobne efekty można uzyskać spacerując co najmniej 5 godzin tygodniowo. A jeszcze lepsze efekty daje łącznie odpowiedniej diety z większą aktywnością fizyczną.

Specjaliści Harvard University oraz University of East Anglia przez ponad 30 lat obserwowali zachowania zdrowotne oraz stan zdrowia ponad 50 tys. mężczyzn w średnim wieku. W tym okresie stwierdzono zaburzenia erekcji u co trzeciego obserwowanego mężczyzny. Jednak o 10 proc. rzadziej one występowały u tych z nich, którzy częściej spożywali produkty zawierające flawonoidy, substancje o silnych właściwościach przeciwutleniających.

Flawonoidy występują głównie w owocach, szczególnie owocach cytrusowych, a także w warzywach (pomidorach, papryce i brokułach), roślinach strączkowych (np. w soi) oraz herbacie, yerba mate i czerwonym winie.

Główna autorka badań Aedin Cassidy podkreśla, że wcześniej było wiadomo, że flawonoidy zmniejszają ryzyko cukrzycy oraz chorób sercowo-naczyniowych, dzięki czemu chronią przez zawałami serca i udarami mózgu. Po raz pierwszy wykazano jednak, że chronią mężczyzn również przed zaburzeniami erekcji.

Najlepsze efekty daje większe spożycie przeciwutleniaczy w połączeniu z częstymi spacerami, co najmniej 5 godzin tygodniowo. Ryzyko zaburzeń erekcji zmniejsza się wtedy o 21 proc.

Zaburzenia erekcji powodowane są na ogół zmianami miażdżycowymi w naczyniach doprowadzających krew do prącia. U niektórych mężczyzn mogą być pierwszym objawem postępującej miażdżycy i choroby sercowo-naczyniowej.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24774.html>



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.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy