

[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](#)

Częste spożywanie wit. C zapobiega zaćmie



Spożywanie warzyw i owoców bogatych w witaminę C może zapobiegać rozwojowi zaćmy - informują naukowcy z King's College London na łamach pisma "Ophthalmology".

Badacze przez ponad dziesięć lat obserwowali zmiany zachodzące w soczewkach 324 par bliźniaczek w wieku 60-70 lat (kobiety zarejestrowane były w bazie Twins UK). Poziom spożywanej witaminy C oceniano na podstawie kwestionariuszy żywieniowych.

Na końcowym etapie obserwacji naukowcy stwierdzili, że u kobiet spożywających dużo produktów bogatych w witaminę C progresja zaćmy była o 33 proc. mniejsza niż w przypadku pań konsumujących małe ilości tej witaminy. Ustalono także, że czynniki środowiskowe wpływały na rozwój zaćmy w znacznie większym stopniu niż czynniki genetyczne, które odpowiadały za jedynie jedną trzecią zmian zachodzących na soczewce.

Wypełniająca przednią komorę oka ciecz wodnista zawiera witaminę C, dzięki czemu zabezpiecza soczewkę przed utlenianiem i mętnieniem. Poziom witaminy C w cieczy wodnistej można zwiększyć spożywając produkty bogate w tę witaminę - tłumaczą naukowcy.

"Proste zmiany w sposobie odżywiania, jak zwiększenie spożycia owoców i warzyw, mogą pomóc chronić przed zaćmą. Nie możemy uniknąć procesu starzenia, jednak zdrowa dieta i styl życia mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo operacji zaćmy, gdyż czynnikami ryzyka tej choroby są także cukrzyca i palenie papierosów" - mówi autor badań prof. Chris Hammond.

"Organizm ludzki nie wytwarza witaminy C, dlatego musimy pozyskiwać ją z pożywienia. Nie zaobserwowaliśmy wyraźnego spadku ryzyka zaćmy u osób przyjmujących tabletki, co sugeruje, że zdrowa dieta ma jednak większe znaczenie" - dodaje współautorka badań Kate Yonova-Doing.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/25180.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