

[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](#)

Garść orzechów chroni przed wieloma chorobami



Spożywanie około 20 gramów orzechów dziennie zmniejsza ryzyko chorób serca, nowotworów oraz innych problemów zdrowotnych - poinformowali brytyjscy i norwescy naukowcy na łamach pisma "BMC Medicine".

Naukowcy z Imperial College London i Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii w Trondheim przyjrzeni się wnioskom z 29 prac badawczych poświęconych zależności pomiędzy konsumpcją wszystkich orzechów drzewnych, a także orzeszków ziemnych, a ryzykiem różnych chorób. Ich analiza wykazała, że w przypadku osób jedzących codziennie przynajmniej garść orzechów ryzyko choroby niedokrwiennej serca było o 30 proc. niższe, a ryzyko rozwoju raka o 15 proc. niższe w porównaniu z osobami, które orzechów nie spożywały lub spożywały bardzo rzadko.

Ustalono także, że garść orzechów dziennie miała związek ze zmniejszeniem ogólnego ryzyka przedwczesnej śmierci o 22 proc. (ryzyko zgonu z powodu chorób układu oddechowego było o 40 proc. niższe, a z powodu cukrzycy - o 40 proc. niższe).

W przypadku osób spożywających więcej niż średnio 20 gramów orzechów dziennie nie zaobserwowano większych lub dodatkowych korzyści zdrowotnych.

W badaniach wzięło udział łącznie 819 tys. osób, w tym 12 tys. z chorobą niedokrwinną serca, 18 tys. z chorobami układu krążenia i nowotworami oraz 9 tys. osób, które przeszły udar. W czasie trwania badań odnotowano łącznie 85 tys. zgonów.

"Orzechy drzewne i ziemne zawierają dużo błonnika, magnezu i kwasów wielonienasyconych, czyli składników korzystnie wpływających na zmniejszenie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego oraz obniżenie poziomu cholesterolu" - przypomina autor analizy dr Dagfinn Aune.

"Niektóre z orzechów, zwłaszcza włoskie i pekan, są ponadto bogate w przeciwutleniacze, które redukują stres oksydacyjny i potencjalnie zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów. Choć orzechy zawierają dość dużo tłuszczu, jest w nich również dużo błonnika i białka. Część badań wykazało, że w perspektywie długoterminowej ich spożywanie zmniejsza ryzyko otyłości" - dodaje.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/26477.html>



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.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy