

[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](#)

Ostre jedzenie wydłuża życie

Naukowcy z Larner Collage of Medicine (Uniwersytet Vermont) przeprowadzili niedawno spore, prospektywne badanie kohortowe. Dotyczyło ono spożywania ostrych papryczek chilli. Wyniki badań wskazują, że jedzenie tych ostrych papryczek wydłuża nasze życie - ryzyko przedwczesnej śmierci u osób, które sięgają po ostre przyprawę spada o 13%.

Pomimo, że wcześniej wielu naukowców wskazywało na pozytywne efekty spożywania ostrej papryki to tak naprawdę dopiero 2 lata temu chińskim naukowcom udało się znaleźć bezpośrednią relację pomiędzy spożywaniem pikantnych papryczek chilli a umieralnością.

Benjamin Littenberg i Mustafa Chopan w swoim badaniu wykorzystali dane, które dotyczyły ponad 16 tysięcy mieszkańców USA. Dane te pochodziły z programu National Health and Nutritional Examination Survey (NHANES) III. W tym programie obserwowano prawie 40 tysięcy osób przez 23 lata.

Zebrane dane wskazują, że średnio konsument ostrych papryczek to młody mężczyzna pochodzenia meksykańskiego. Badania wskazują, że najczęściej jest on żonaty, pije alkohol i pali papierosy a także ma niższy dochód i gorsze wykształcenie niż osoby, które spożywają mniej ostrych papryczek. Dodatkowo ma on także śmiertelność niższą o 13 % - jest to pozytywny efekt spożywania takich papryczek, szczególnie, jeśli pod uwagę weźmiemy takie przyczyny zgonów, jak zawał serca czy udar.

Obecnie nie wiemy jednak do końca, jakiego rodzaju mechanizm jest odpowiedzialny za takie działanie. Możliwe jednak jest, że kapsaicyna ma bezpośredni, pozytywny wpływ na układ sercowo - naczyniowy (na przykład działanie przeciwzapalne). Można przypuszczać również, że ma ona pośredni wpływ - na przykład zmieniając skład flory bakteryjnej w jelitach. Te hipotezy wymagają jednak dalszych badań.

Źródło: [PLOS One](#)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26863.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 podczewieni](#) [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