

[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](#)

Najlepiej jeść 10 porcji owoców i warzyw na dzień



Zjadanie ponad 5 porcji warzyw i owoców dziennie (najlepiej 10) daje olbrzymie korzyści. Im więcej ich jest w naszej codziennej diecie, tym lepiej dla naszego zdrowia, bo zapobiega ryzyku zawału serca, nowotworów i wczesnej śmierci.

Badania naukowców z Imperial College London, obejmujące w sumie około 2 mln osób i 95 badań postanowili, że już 5 porcji owoców i warzyw zmniejszało ryzyko chorób. Największe korzyści wyjawiono przy ze zjedaniu 10 porcji czyli 800 g warzyw i owoców dziennie.

Autorzy publikacji z *International Journal of Epidemiology* wyjawili, że teoretycznie dziennie zjedanie 10 porcji warzyw czy owoców, przez każdego człowieka mogłoby zapobiec ok. 7,8 mln przedwczesnych zgonów.

Badaniami Brytyjczyków i innymi sprawdzono też, jakie rodzaje owoców oraz warzyw zapewnia najlepszą ochronę przed pewnym typem choroby.

Z badań wynikało, że przed chorobami serca i wczesnym zgonem z powodu tego chronią: jabłka i gruszki, owoce cytrusowe, sałaty, szpinak czy cykoria oraz brokuły, kapusta i kalafior. Pomniejszają ryzyko nowotworów zielone warzywa (np. szpinak) i żółte warzywa jak papryki i marchewki oraz warzywa krzyżowe.

Badając to prowadząc analizę naukowcy postanowili że minimalna dzienna porcja spożywcza warzyw ta owoców to 200 g czyli 2-3 owocu czy warzywa. Już taka porcja sprzyja pomniejszeniu ryzyka na sercowo-naczyniowe choroby, nowotworom ta zmniejsza możliwość zgonu o 15%.

W przypadku 10 porcji warzyw i owoców dziennie wskaźnik oporności organizmu na powyżej wskazane choroby wzrasta w średnim o 30% .

Porównywaniami w badaniach były porównane z osobami w ogóle nie jadącymi owoc ta warzyw. W tym nie dokonania porównania na szczęble spożycia 800 g owoców i warzyw dziennie , ponieważ takiej ilości nie uwzględniło żadne ze studiów.

Dr Dagfinn Aune zwraca uwagę na to, że *owoce i warzywa zmniejszają poziom cholesterolu i ciśnienie. Oprócz tego sprzyjają zdrowiu naczyń i układu odpornościowego. Przyczyną może być [korzystny] złożony skład. Znajduje się w nich np. wiele przeciwutleniaczy, co przekłada się na zmniejszenie uszkodzeń DNA, a więc i spadek ryzyka nowotworu.* Doktor dodaje, że warzywa krzyżowe zawierające glukozynolany, które wykazują działanie chemoprewencyjne. Częste ich spożywanie zapobiega raku piersi, prostaty i żołądka.

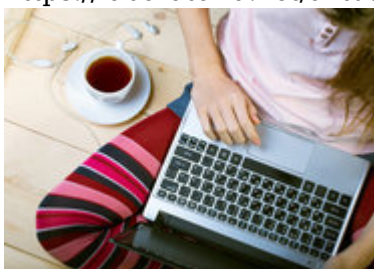
Aune podkreśla, że takie działanie nie przyczyniają nawet leki, bo takie działanie jest wywołane poprzez wzajemne oddziaływania składników owoców i w warzyw.

Badawczy także wzięli pod uwagę wagę, palenie, poziom aktywności fizycznej i dietę, ale korzystny wpływ warzyw i owoców się pozostał bez zmian.

Powinniśmy dalej badać wpływ konkretnych rodzajów warzyw i owoców oraz metod ich przygotowania/obróbki. Musimy się także przyjrzeć związkom warzyw/owoców i przyczyn zgonu innych niż nowotwór i choroby sercowo-naczyniowe. Tak czy siak, nasze studium wyraźnie pokazuje, że duże spożycie warzyw i owoców zapewnia olbrzymie korzyści zdrowotne i że powinniśmy zwiększyć ich udział w diecie.

Źródło: [Imperial College London](#)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26900.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