

[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](#)

Jabłka pomagają byłym palaczom

Dieta bogata w świeże warzywa i owoce, zwłaszcza pomidory i jabłka, sprzyja regeneracji płuc u osób, które rzuciły palenie papierosów - czytamy na łamach „European Respiratory Journal”.

Po 30. roku życia u człowieka zaczyna maleć wydolność płuc. Proces ten przebiega w różnym tempie w zależności od stylu funkcjonowania oraz indywidualnych cech danej osoby. Jest jednak bardziej nasilony u byłych palaczy, którzy już wcześniej wystawiali swoje płuca na ciężką próbę.

Naukowcy z Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (USA) wykazali, że konsumpcja świeżych owoców i warzyw (jabłek i pomidorów) wiąże się ze spowolnieniem degeneracji płuc, szczególnie u osób, które w przeszłości paliły papierosy. Oznacza to, iż substancje zawarte w tych produktach pomagają naprawiać szkody wyrządzone przez dym tytoniowy.

W badaniu uczestniczyło 650 ochotników z trzech europejskich krajów - Niemiec, Norwegii i Wielkiej Brytanii. Były to osoby, które nigdy nie paliły papierosów, bądź w pewnym momencie swojego życia zerwały z nałogiem. Badani wypełniali kwestionariusze dotyczące nawyków żywieniowych i dwukrotnie poddawali się spirometrii (pomiarowi czynności płuc) - na początku badania i po dziesięciu latach od jego rozpoczęcia.

Okazało się, że proces degeneracji płuc przebiegał wolniej u uczestników, którzy spożywali zazwyczaj więcej niż dwa pomidory lub trzy porcje świeżych owoców dziennie. Efekt nie występował u osób spożywających przetworzone produkty, np. przecier z pomidorów, itp.

Związek pomiędzy dietą a funkcjonowaniem płuc był najsilniejszy u byłych palaczy. Systematyczna konsumpcja pomidorów i jabłek zmniejszała u badanych ryzyko wystąpienia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), chorób serca i raka płuc.

„Nasze badanie pokazuje, że dieta może pomóc w regeneracji płuc u osób, które rzuciły palenie. Sugeruje również, iż dieta bogata w owoce może spowolnić naturalny proces starzenia się płuc u osób, które nigdy nie paliły” - podsumowuje koordynatorka badania prof. Vanessa Garcia-Larsen.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28027.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy