

[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](#)

Spożywanie warzyw poprawia stan tętnic



Starsze kobiety, które często sięgają po warzywa, w tym szczególnie po warzywa krzyżowe np. kalafior, brokuły i kapustę, mogą pochwalić się lepszym stanem tętnic szyjnych, co świadczy o mniejszym zaawansowaniu miażdżycy.

Z badań australijskich specjalistów opublikowanych przez „Journal of the American Heart Association” wynika, że dieta taka może bezpośrednio wpływać na stan tętnic.

Wraz z postępem miażdżycy tętnice twardnieją i mają grubsze błony wewnętrzne na skutek odkładania się w nich lipidów. Z upływem lat zwiększa to ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, szczególnie zawału serca i udaru mózgu.

Dieta bogata w warzywa i owoce hamuje miażdżycę i zmniejsza ryzyko nadciśnienia tętniczego oraz chorób sercowo-naczyniowych. Wykazały to już liczne wcześniejsze badania. Najnowsze obserwacje sugerują, że w ścianach tętnic szyjnych odkłada się mniej blaszek miażdżycowych.

Badania wraz ze swym zespołem przeprowadziła dr Lauren Blekkenhorst z University of Western Australia w Crawley; objęto nimi 954 kobiety w wieku co najmniej 70 lat. Wykazały one, że w najlepszym stanie miały tętnice te z nich, które spożywały warzywa co najmniej trzy razy dziennie, a najkorzystniejszy wpływ miały warzywa krzyżowe, takie jak kalafior, brokuły i kapusta.

Dr Blekkenhorst twierdzi, że każde 10 g spożywanych w ciągu dnia warzyw krzyżowych o 0,8 proc. może zmniejszyć grubość ścian tętnic szyjnych. „Jesteśmy podekscytowani tym, że warzywa te wydają się być najbardziej korzystne” – podkreśla w wypowiedzi dla Reutersa.

Australijska specjalistka przekonuje, że dla zachowania zdrowia warto spożywać wszystkie warzywa. Z jej badań wynika jedynie, że warzywa krzyżowe szczególnie korzystnie wpływają na stan naczyń krwionośnych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28359.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna

emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy