

### [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](#)

## **Orzechy zmniejszają ryzyko migotania przedsiębiorców**



**Regularne konsumowanie orzechów pomaga zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia migotania przedsionków - informują szwedzcy naukowcy na łamach pisma "Heart".**

Badacze z Instytutu Karolinska zebrali informacje dotyczące sposobu odżywiania i stylu życia ponad 61 tys. mieszkańców Szwecji w wieku od 45 do 83 lat. Ich stan zdrowia był monitorowany przez kolejnych 17 lat (lub do momentu zgonu). W tym okresie w badanej grupie doszło do 3160 zawałów, u 7550 osób występowało migotanie przedsionków, u 972 osób zwężenie zastawki aortalnej, u 983 osób wystąpił tętniak aorty brzusznej, u 3782 osób udar niedokrwienny mózgu, a u 543 osób udar krwotoczny.

Po wzięciu pod uwagę szeregu czynników ryzyka naukowcy stwierdzili, że spożywanie orzechów miało związek z mniejszym ryzykiem migotania przedsionków, a także, choć już nie w tak dużym stopniu, z mniejszym ryzykiem zawału mięśnia sercowego.

Spożywanie jednej porcji orzechów od jednego do trzech razy w miesiącu było związane ze zmniejszeniem ryzyka migotania przedsionków o 3 proc. Jeśli orzechy spożywane były 1-2 razy w tygodniu, ryzyko zmniejszało się o 12 proc., a jeśli trzy lub więcej razy w tygodniu - o 18 proc.

Osoby regularnie spożywające orzechy częściej były lepiej wykształcone i szczuplejsze, prowadziły zdrowszy tryb życia, rzadziej paliły papierosy i rzadziej miały nadciśnienie tętnicze w porównaniu z osobami spożywającymi orzechy bardzo rzadko. Zależność pomiędzy konsumpcją orzechów a migotaniem przedsionków utrzymywała się jednak niezależnie od tych czynników.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28385.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**