

### [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](#)

## Pomarańcza powstrzymuje degenerację plamki żółtej

Nowe badania wykazały, że ludzie, którzy regularnie jedzą pomarańcze, mają mniejszą skłonność do rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej niż ci, którzy owoców tych nie spożywają wcale.

Artykuł na ten temat ukazał się na łamach czasopisma „American Journal of Clinical Nutrition”, a jego autorami są naukowcy z Center for Vision Research działającego przy Westmead Institute for Medical Research w Australii.

Badacze przeprowadzili wywiady z ponad 2000 australijskich dorosłych w wieku powyżej 50 lat, po czym obserwowali ich przez 15 kolejnych lat.

Okazało się, że ludzie, którzy jedli co najmniej jedną porcję pomarańczy każdego dnia, mieli ponad 60 proc. niższe ryzyko rozwinięcia się w przyszłości zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) - groźnej choroby oczu prowadzącej do pogorszenia ostrości widzenia, ubytków w widzeniu, a niejednokrotnie do ślepoty.

Jak mówi główna autorka pracy, prof. Bamini Gopinath, uzyskane dane sugerują, że to flawonoidy zawarte w pomarańczach pomagają zapobiegać chorobom oczu.

„Odkryliśmy, że ludzie, którzy jedzą co najmniej jedną porcję pomarańczy każdego dnia, mają zmniejszone ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej w porównaniu z osobami, które nigdy nie jedzą pomarańczy - tłumaczy. - Ale już nawet jedzenie pomarańczy raz w tygodniu wydaje się przynosić znaczące korzyści”.

„I to właśnie flawonoidy znajdujące się w pomarańczach wydają się pomagać chronić przed tą chorobą” - dodaje.

Profesor Gopinath przypomina, że do tej pory większość badań skupiała się na wpływie na zdrowie oczu takich składników odżywczych, jak witaminy C, E i A.

„Nasze badanie jest inne, ponieważ my wzięliśmy pod lupę flawonoidy - opowiada. - Flawonoidy są silnymi przeciwutleniaczami występującymi w prawie wszystkich owocach i warzywach. Udowodniono, że mają duże przeciwzapalne korzyści i wspomagają pracę układu odpornościowego”.

„Przebadaliśmy więc różne rodzaje żywności, która zawiera flawonoidy, czyli np. herbatę, jabłka, czerwone wino i pomarańcze. Ale, co istotne, uzyskane dane nie wykazały związku między innymi źródłami pokarmu a obniżonym ryzykiem AMD. Tylko pomarańcze tak zadziałały” - kontynuuje.

Profesor przypomina, że 1 na 7 Australijczyków po 50. roku życia ma pewne objawy zwyrodnienia plamki żółtej. Wiek jest najsilniejszym znanym czynnikiem ryzyka, a choroba występuje najczęściej właśnie po ukończeniu 50 lat. Obecnie nie ma nią lekarstwa.

Omawiane badanie było jednym z największych na świecie badań epidemiologicznych, mierzących zależność między dietą i czynnikami związanymi ze stylem życia a wynikami zdrowotnymi i chorobą przewlekłą.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28579.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

### **Partnerzy**