

[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](#)

Jedzenie orzechów zmniejsza ryzyko zgonu



Regularne jedzenie orzechów niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych i przyczynia się do redukcji prawdopodobieństwa śmierci z różnych przyczyn nawet o 20 proc. - zawiadania „New England Journal of Medicine”.

Amerykańscy naukowcy z Dana-Farber Cancer Institute, Brigham and Women's Hospital oraz Harvard School of Public Health w Bostonie (USA) wykazali, że systematyczna konsumpcja orzechów wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem zachorowania na groźne choroby, a w związku z tym korzystnie wpływa na oczekiwaną długość życia.

„Najbardziej oczywistą korzyścią wydaje się być 29-procentowa redukcja prawdopodobieństwa zgonu w wyniku chorób serca. Jednak zaobserwowaliśmy też znaczącą redukcję śmiertelności - 11 proc. - w następstwie zachorowania na raka” - mówi współautor pracy Charles S. Fuchs.

Naukowcy doszli także do wniosku, że ludzie jedzący orzechy są zazwyczaj szczuplejsi niż osoby, które nie uwzględniają tych produktów w diecie.

Już poprzednie badania wykazały, że orzechy korelują z mniejszym ryzykiem występowania chorób serca, cukrzycy typu 2, raka jelita grubego, kamieni żółciowych, czy zapalenia uchyłków jelita grubego, a ponadto sprzyjają obniżeniu poziomu cholesterolu oraz redukcji stresu oksydacyjnego, stanów zapalonych i insulinooporności.

Niniejsze badanie jest jednak szczególne ze względu na to, że było prowadzone przez 30 lat w grupie blisko 120 tys. osób, które regularnie wypełniały kwestionariusze dotyczące nawyków żywieniowych.

Badaczom udało się ustalić, że konsumenci orzechów to przeważnie osoby szczupłe, niepalące i prowadzące zdrowy tryb życia (wykonujące systematyczne ćwiczenia oraz stosujące dietę z dużą zawartością warzyw i owoców), ale spożywające też więcej alkoholu.

Jednak nawet po wykluczeniu wszystkich powyższych czynników związek między jedzeniem orzechów a zmniejszeniem ryzyka zgonu utrzymał się.

Naukowcy zaznaczają, że wyniki badania nie pozwoliły stwierdzić, który rodzaj orzechów jest najzdrowszy. Wszystkie typy orzechów (ziemne, laskowe, włoskie, brazylijskie, piniowe, orzechy nerkowca, migdały, orzechy pekan, orzechy makadamia i pistacje) przynosiły porównywalne efekty zdrowotne.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20054.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](#)

Biołożka 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