

[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](#)

Czy cytryna może uchronić cię przed udarem?



Spożywanie pokarmów bogatych w witaminę C może zmniejszyć ryzyko wystąpienia najczęstszego typu udaru krwotocznego - taki wniosek wypływa z wyników badania, które zostaną przedstawione na zjeździe American Academy of Neurology's 66th Annual Meeting w Filadelfii.

Witamina C znajduje się w owocach i warzywach takich jak pomarańcza, papaja, papryka, brokuły i truskawki. Udar krwotoczny ma miejsce rzadziej niż udar niedokrwienny, ale jest stanowczo o wiele bardziej groźny.

Badaniom poddano 65 osób, które przeżyły udar krwotoczny mózgu, lub u których doszło do pęknięcia naczynia krwionośnego i wylewu krwi do mózgu. Osoby te porównano z 65 zdrowymi osobami. Wszyscy uczestnicy badania zostali zbadani pod kątem stężenia witaminy C we krwi. 41% uczestników miało prawidłowy poziom witaminy, 45% przejawiało jej nieznaczny niedobór, natomiast 14% z nich - znaczny niedobór.

Zasadniczo osoby, które przeżyły udar miały niedobory witaminy C, podczas gdy osoby zdrowe miały prawidłowy jej poziom.

„Wyniki naszych badań ukazują, że niedobór witaminy C powinien zostać uznany za czynnik ryzyka w przypadku tego groźnego rodzaju udaru, tak samo jak nadciśnienie tętnicze, spożywanie alkoholu czy nadwaga,” powiedział autor badania dr Stéphane Vannier, z Pontchaillou University Hospital w Rennes, we Francji. „Żeby móc ocenić w jaki sposób witamina C pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienie udaru należałoby przeprowadzić więcej badań. Na przykład witamina C może odpowiadać za regulację ciśnienia krwi.”

Vannier dodaje także, że witamina C posiada także inne zalety, takie jak produkcja kolagenu - białka znajdującego się w kościach, skórze i innych tkankach.

Niedobór witaminy C pozostaje także w związku z chorobami serca.

Autor tłumaczenia: Bartłomiej Taurogiński

Źródło: http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-02/aaon-ccw021214.php

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20699.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy