

[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>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy