

[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](#)

Błonnik przedłuża życie po zawale



Bogate w błonnik pokarmy w rodzaju owoców czy pełnoziarnistego chleba mogą przedłużyć życie osób po zawale - informuje „British Medical Journal”.

Błonnik - inaczej włókno pokarmowe - to kompleks substancji pochodzenia roślinnego, który nie ulega strawieniu przez enzymy w układzie pokarmowym człowieka (ani innych zwierząt o podobnej budowie żołądka). Oprócz celulozy nazwa ta obejmuje między innymi pektyny, ligninę czy gumy roślinne. Od dawna wiadomo, że niskie spożycie błonnika sprzyja zaparciom i chorobom jelit - jak uchyłkowatość czy rak jelita grubego.

Naukowcy z Harvard School of Public Health przeanalizowali dane z dwóch dużych amerykańskich badań, obejmujących ponad 4000 kobiet i mężczyzn, którym udało się przeżyć pierwszy zawał serca. Dzięki ankietom ustalono ich codzienną dietę. Podczas trwającej przeciętnie 9 lat obserwacji zmarły 682 kobiety i 451 mężczyzn.

Osobom, które przeżyły zawał serca częściej udawało się przeżyć co najmniej dziewięć lat, jeśli ich dieta zawierała dużo błonnika. Każdemu zwiększeniu spożycia błonnika o 10 gramów towarzyszył spadek ryzyka zgonu o 15 proc. w okresie objętym badaniem. Głównym źródłem błonnika były produkty zbożowe jedzone na śniadanie - na przykład owsianka czy muesli.

Zdaniem ekspertów błonnik może obniżać ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu. Zwiększenie jego zawartości w diecie nie jest trudne - można na przykład zastąpić biały chleb pełnoziarnistym.

Specjaliści zalecają, by spożycie włókna roślinnego wynosiło 18 gr, a nawet 36 gramów na dobę, jednak w krajach uprzemysłowionych jest zwykle niższe. Dobrym źródłem błonnika są na przykład owoce: banany, jabłka czy pomarańcze, warzywa - zarówno marchew, jak i ziemniaki - oraz produkty zbożowe z pełnego ziarna. Dwie kromki pełnoziarnistego chleba to około 4 gramów błonnika, podobnie jak sześć suszonych moreli czy porcja muesli. Jedna pomarańcza lub gruszka zawiera

średnio 3 gramy błonnika.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21361.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