

### [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](#)

## Owoce zmniejszają ryzyko udaru



**Spożywając owoce codziennie można zmniejszyć ryzyko zarówno zawału serca jak i udaru mózgu nawet o 40 proc. Takie wnioski wynikają z badań dra Huaidong Du z Oxfordu przedstawionych podczas kongresu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) w Barcelonie.**

To kolejne wyniki badań potwierdzające, jak ważna jest dieta w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych, w tym szczególnie spożywanie owoców. Nowością jest, że przeprowadzono je na grupie ponad 450 tys. Chińczyków zamieszkałych w dziesięciu różnych regionach kraju. Obserwacje prowadzono przez 7 lat. Porównywano osoby, które nigdy nie sięgały po owoce albo robiły to bardzo rzadko, np. jedynie raz w miesiącu, oraz te, które spożywały je codziennie lub choćby kilka razy w tygodniu.

“W Chinach jest nieco inna charakterystyka występowania schorzeń sercowo-naczyniowych, ponieważ Chińczycy częściej mają udary mózgu aniżeli niedokrwienną chorobę serca” – powiedziała dr Huaidong Du z University of Oxford. Mimo to we wszystkich populacjach się potwierdziło, że dla zachowania zdrowia warto jeść owoce. Kto regularnie po nie sięga jest mniej narażony na zarówno na zawały i udar niedokrwienny, jak również wylewy krwi do mózgu.

Największe różnice zauważono wśród osób, które nigdy nie jadły owoców w porównaniu do tych, które spożywały je codziennie. Zwolennicy tych produktów aż o 25-40 proc. byli mniej narażeni na choroby sercowo-naczyniowe. Udary niedokrwienne występowały u nich o 25 proc. rzadziej, a wylewy krwi do mózgu - o 40 proc.

"Z badań tych wynika, że owoce należy jeść jak najczęściej, ale również to, że unikanie ich spożywania jest wręcz zagrożeniem zdrowia" – twierdzi dr Du. Wskazują one także, że ludzie, którzy często sięgają po owoce mają niższe ciśnienie tętnicze krwi, które z kolei zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej i zawału serca, jak również udarów mózgu oraz demencji.

Według dr Du, korzyści zdrowotne spożywania owoców nie wynikają jednak z tego, że obniża to ciśnienie krwi. Mechanizm ich działania jest znacznie bardziej wszechstronny. Owoce niezależnie zmniejszają zarówno ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, jak i obniżają ciśnienie tętnicze.

Badanie te prowadzono głównie na osobach, u których w chwili rozpoczęcia obserwacji nie wykryto żadnych schorzeń sercowo-naczyniowych ani nie były leczone z powodu nadciśnienia tętniczego. Osobno badano również 61 tys. Chińczyków, którzy chorowali na te schorzenia lub mieli nadciśnienie. Uzyskane wyniki są podobne, w tej grupie spożywanie owoców również przedłużało życie.

Osoby, które sięgały po nie codziennie, były o 32 proc. mniej narażone na zgon w porównaniu do tych, którzy nigdy ich nie jedli, o 27 proc. rzadziej umierali z powodu choroby niedokrwiennej serca i o 40 proc. mniej byli narażeni na zgon wywołany udarem mózgu. "Należy zachęcać ludzi do tego, by spożywali owoce bez względu na ich stan zdrowia" - podkreśla jeden z autorów badań prof. Zhengming Chen.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22128.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**