

[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](#)

Siedem jabłek przedłuża życie



Do tej pory przyjmowało się, że standardem w zdrowym żywieniu powinno być spożywanie co najmniej pięciu porcji owoców i warzyw dziennie. Ostatnie badania wykazały, że spożywanie siedmiu i więcej porcji nie tylko jest wskazane, ale znacznie przedłuża życie. W naszym klimacie wskazane jest spożywanie przede wszystkim jabłek, w opinii dietetyków - "bomb witaminowych".

Badania przeprowadzone na 65.226 kobietach i mężczyznach wykazały, że im więcej owoców i warzyw te osoby jadły tym mniejsze było prawdopodobieństwo ich zachorowań na groźne choroby. Znacznie mniejsze było też ryzyko zgonu na raka i choroby serca.

Naukowcy z londyńskiego "University College" wykorzystali do analiz dane z brytyjskiego Departamentu Zdrowia, gromadzone na podstawie kwestionariuszy wypełnianych u pacjentów podczas wizyt lekarzy rodzinnych. Przeprowadzono je co roku sprawdzając diety, sposób żywienia i styl życia ankietowanych.

Analizie poddano siedmioletni okres (2001-2008). W badaniu oceniano ogólną śmiertelność zarówno z powodu raka jak i chorób serca, udaru i udowodniono, że ryzyko śmierci na którąkolwiek z wyżej wymienionych chorób malało przy zwiększonej konsumpcji owoców i warzyw. Przy spożyciu siedmiu do dziesięciu porcji, ryzyko zgonu w czasie objętym badaniem spadło aż o 42%. Zdrowe żywienie okazało się czynnikiem, który znacząco przedłuża życie.

Kierownik badań, dr Oyinlola Oyebode, zajmująca się problematyką zdrowego żywienia, twierdzi, że im więcej warzyw i owoców spożywasz, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo Twojej śmierci. Efekty badań są oszałamiające. Jedzenie choćby kilku porcji owoców i warzyw jest zbawienne dla organizmu. Przy czym porcja to 80 g, czyli jeden spory owoc lub garść małych. W Australii Ministerstwo Zdrowia uruchomiło kampanię „Dwa plus pięć”, zachęcając swoich obywateli do spożywania dwóch porcji warzyw i pięciu owoców dziennie.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22168.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 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](#) [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