

[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.

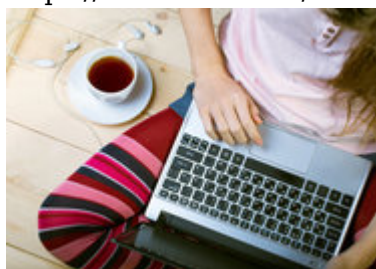
Naukowcy z londyńskiego "University College" wykorzystali do analiz dane z brytyjskiego Departamentu Zdrowia, gromadzone na podstawie kwestionariuszy wypełnianych u pacjentów podczas wizyt lekarzy rodzinnych. Przeprowadzono je co roku sprawdzając diety, sposób żywienia i styl życia ankietowanych.

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>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy