

[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](#)

Orzechy ziemne zmniejszają ryzyko zgonu



Spożywanie orzechów ziemnych ogranicza zagrożenie śmierci z powodu zawału serca. Naukowcy z Vanderbilt University i Szanghajskiego Instytutu Raka przypatrywali się zależnościom między spożywaniem fistaszków oraz innych orzechów i śmiertelnością w zróżnicowanych rasowo społecznościach o niewysokim dochodzie. Ustalili, iż jedzenie orzechów ziemnych łączy się z mniejszą liczbą zgonów, szczególnie z powodu chorób serca.

Dr Xiao-Ou Shu zaznacza, że orzechy są zawierają duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnik, witaminy, przeciwutleniacze fenolowe, argininę i inne fitozwiązki. Wszystkie z nich są uważane za pożyteczne dla serca, przypuszczalnie ze względu na właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i sprzyjające utrzymaniu funkcji śródbłonna. Mimo już wcześniejsze studia łączyły spożycie orzechów z niższą śmiertelnością, badania te skupiały się raczej na bogatszych białych populacjach. Twórcy publikacji z JAMA Internal Medicine jako pierwsi ujawnili, że wszystkie rasy mogą odnieść korzyść na uwzględnieniu tych produktów w diecie.

W owych testach wykazano, że spożycie orzeszków ziemnych było związane ze zmniejszoną ogólną śmiertelnością i śmiertelnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych w czarno-białych populacjach o niskim dochodzie z USA i wśród Chińczyków obojga płci z Szanghaju. W testach wzięto pod uwagę ponad 70 tys. Amerykanów o pochodzeniu europejskim i afrykańskim z Southern Community Cohort Study (SCCS), którzy byli zwykle biedni oraz ponad 130 tys. Chińczyków z 2 badań kohortowych: Shanghai Women's Health Study (SWHS) i Shanghai Men's Health Study (SMHS).

Spożycie orzechów określono w oparciu o ankiety wypełnione na początku studiów. Dla uczestników SCCS zgony określano poprzez dane z Narodowego Indeksu Zgonów i rządowej agencji zajmującej się ubezpieczeniami społecznymi (Social Security Administration, SSA). W przypadku członków SWHS/SMHS zgony stwierdzano w ramach wizyt domowych i badając zawartość Shanghai Vital Statistics Registry. W sumie wyliczono ponad 14000 zgonów. Średnio losy uczestników SCCS obserwowano przez 5,4 roku, SMHA przez 6,5 roku, a SWHS aż 12,2 roku.

Akademicy spostrzegli, że dla wszystkich grup etnicznych i płci jedzenie orzeszków ziemnych było związane ze zmniejszoną śmiertelnością, zwłaszcza z powodów sercowo-naczyniowych. Kiedy zestawiono najwyższy i najniższy kwartył spożycia, okazało się, że ta pierwsza była obniżona o 17-21%, a druga aż o 23-38%. Bowiem orzeszki ziemne są tańsze od orzechów drzewnych, pomnożenie ich spożycia stanowi, wg Shu, ekonomiczne podejście do poprawy zdrowia sercowo-naczyniowego.

Współtwórca studium dr William Blot zaznacza, że *dane pochodzą z badań obserwacyjnych, a nie randomizowanych testów klinicznych, dlatego nie można mieć pewności, że to orzechy ziemne per se odpowiadają za stwierdzaną obniżoną śmiertelność. Dodaje on jednak, że odkrycia studium stanowią poparcie dla wcześniejszych badań, które sugerowały, że jedzenie orzechów jest dobre dla zdrowia [...].*

Źródło: [Vanderbilt University](#)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23232.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów

nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy