

### [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 wydłużają życie



**Codziennie spożywanie pół garści orzechów wyraźnie obniża ryzyko przedwczesnej śmierci - informuje "International Journal of Epidemiology".**

Jak wykazał podczas trwających 10 lat badań holenderski zespół prof. Pieta van den Brandta z uniwersytetu w Maastricht, osoby, które codziennie spożywały co najmniej 10 gramów orzechów lub orzeszków ziemnych były o 23 proc. mniej narażone na zgon (zwiększenie porcji powyżej 10 gramów nie wiązało się z większymi korzyściami). Natomiast masło orzechowe, zawierające dużo soli oraz niezdrowych izomerów trans, nie obniżało ryzyka zgonu.

Ponad 120 000 Holendrów i Holenderek w wieku od 55 do 69 lat dostarczyło naukowcom informacji na temat swojej diety oraz stylu życia. W 10 lat później oceniono umieralność w obserwowanej grupie. Wśród osób spożywających orzechy zmniejszyła się liczba przedwczesnych zgonów z powodu raka, cukrzycy, chorób układu oddechowego i neurodegeneracyjnych. W przypadku chorób neurodegeneracyjnych spadek wyniósł 45 proc., układu oddechowego - 39 proc., a cukrzycy - 30 proc.

Wcześniejsze badania wskazywały na związek pomiędzy spożywaniem orzechów a stanem układu sercowo-naczyniowego, jednak po raz pierwszy zbadano wpływ orzechów na konkretne choroby.

Interpretując wyniki, autorzy holenderskich badań wzięli pod uwagę to, że spożywający orzechy jedzą także więcej owoców i warzyw, a kobiety jedzące orzechy są zwykle szczuplejsze. Korzystny wpływ orzechów na zdrowie ma związek między innymi z zawartością jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, włókna roślinnego oraz przeciwutleniaczy.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/23759.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## **Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii**

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## **Przyjemnych snów życzy anestezjolog**

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

### **Partnerzy**