

[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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/23759.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy