

[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](#)

Orzeszki ziemne mogą chronić przed udarem nie tylko Amerykanów

Spożywanie orzeszków ziemnych może obniżyć ryzyko udaru niedokrwiennego nie tylko u Amerykanów, ale również w przypadku Azjatów - informuje pismo "Stroke".

Poprzednie badania wiązały spożycie orzeszków ziemnych z poprawą zdrowia sercowo-naczyniowego wśród Amerykanów, teraz naukowcy szczegółowo zbadali związek między spożyciem orzeszków ziemnych a występowaniem różnych rodzajów udarów (niedokrwienny i krwotoczny) oraz chorób układu krążenia (jak choroba niedokrwienna serca) wśród japońskich mężczyzn i kobiet.

Analiza objęła osoby rekrutowane w dwóch etapach, w latach 1995 i 1998-1999, łącznie ponad 74 000 mężczyzn i kobiet w wieku od 45 do 74 lat, biorących udział w badaniu prospektywnym Japan Public Health Center. Uczestnicy wypełnili kompleksową ankietę dotyczącą stylu życia, która obejmowała kwestionariusz dotyczący częstotliwości spożywania orzeszków ziemnych. Byli obserwowani przez około 15 lat - do 2009 lub 2012 roku, w zależności od tego, kiedy byli pierwotnie zapisani. Częstość występowania udaru mózgu i choroby niedokrwiennej serca została określona w oparciu o dane z 78 szpitali.

Badacze brali pod uwagę stan zdrowia, palenie, dietę, spożywanie alkoholu i aktywność fizyczną wyszczególnione przez uczestników ankiet. Według dokumentacji medycznej odnotowali 3599 udarów (2223 niedokrwiennych i 1376 krwotocznych) oraz 849 przypadków choroby niedokrwiennej serca, które rozwinęły się w okresie obserwacji.

„Po raz pierwszy wykazaliśmy zmniejszone ryzyko wystąpienia udaru niedokrwinnego związanego z wyższym spożyciem orzeszków ziemnych w populacji azjatyckiej - powiedział główny autor badania dr Satoyo Ikehara, profesor nadzwyczajny zdrowia publicznego Osaka University Graduate School of Medicine w Suita (Japonia). - Nasze wyniki sugerują, że dodanie orzeszków ziemnych do diety ma korzystny wpływ na zapobieganie udarowi niedokrwinnemu”.

Jak wykazało przeprowadzone w Japonii badanie populacyjne, w porównaniu z dietą bez orzeszków spożywanie 4-5 niełuskanych orzeszków ziemnych dziennie wiązało się z mniejszym o 20 proc. ryzykiem udaru niedokrwinnego i mniejszym o 16 proc. całkowitym ryzykiem udaru mózgu. Nie stwierdzono istotnego związku między spożyciem orzeszków ziemnych a niższym ryzykiem udaru krwotocznego lub choroby niedokrwiennej serca.

Orzeszki ziemne są bogate w korzystne dla serca składniki odżywcze, takie jak jednonienasycone kwasy tłuszczowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, minerały, witaminy i błonnik pokarmowy, które pomagają obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych poprzez zmniejszenie czynników ryzyka, w tym wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego poziomu „złego” cholesterolu we krwi i łagodzenie przewlekłych stanów zapalnych

Związek pomiędzy spożyciem orzeszków ziemnych a obniżonym ryzykiem udaru i chorób sercowo-naczyniowych był spójny zarówno u mężczyzn, jak i kobiet.

„Korzystny wpływ spożycia orzeszków ziemnych na ryzyko udaru, zwłaszcza udaru niedokrwinnego, stwierdzono pomimo niewielkiej ilości orzeszków ziemnych spożywanych przez uczestników badania - powiedział Ikehara. - Nawyk jedzenia orzeszków ziemnych i orzechów nadal nie jest powszechny w krajach azjatyckich. Jednak dodanie nawet niewielkiej ich ilości do diety może być prostym, ale skutecznym podejściem do zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych”.

American Heart Association zaleca spożywanie około pięciu porcji niesolonych orzechów tygodniowo; jedna porcja to około 15 gramów (2 łyżki stołowe) orzechów. Oprócz orzeszków ziemnych inne zdrowe opcje orzechów to niesolone orzechy nerkowca, orzechy włoskie, orzechy pekan, orzechy makadamia i orzechy laskowe.

Badanie miało kilka ograniczeń, w tym trafność i wiarygodność pomiarów spożycia orzeszków ziemnych w gromadzeniu i analizie danych, jednak dokładna analiza błędów pomiarowych

potwierdziła zaobserwowaną zależność.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30825.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