

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Jedzenie warzyw nie chroni przed chorobami układu krążenia

Warzywa są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale nie obniżają ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia (CVD) - ustalili naukowcy reprezentujący kilka

## **prestżowych uniwersytetów na świecie.**

Karotenoidy czy alpha-tocopherol (rodzaj witaminy E) - to składniki często występujące w warzywach. Ich właściwości budziły nadzieję na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia, jednak nie potwierdziły tego badania naukowców z Oxfordu, Bristolu, Hongkongu oraz Nuffield Department of Population Health. Wyniki zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym *Frontiers in Nutrition*.

Przez cztery lata (2006-2010), naukowcy śledzili kondycję zdrowotną pół miliona dorosłych Anglików. W szczegółowych wywiadach respondenci odpowiadali na pytania dotyczące diety, stylu życia, historii chorób oraz reprodukcji. Z całej grupy badanych, u 4,5 proc. rozwinęły się choroby układu krążenia. Naukowcy zauważyli, że dużą rolę, wpływającą na zachorowanie - miały czynniki społeczno - ekonomiczne i styl życia.

„W naszym badaniu nie znaleźliśmy dowodów na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia dzięki zwiększonemu spożyciu gotowanych lub surowych warzyw. Raczej korelacja różnych czynników ma wpływ na to, czy ktoś zachoruje. Istotną rolę odgrywa styl życia i sytuacja ekonomiczna pacjenta” - powiedziała dr Qi Feng z Nuffield Department of Population Health - będącego częścią uniwersytetu w Oxfordzie w Wielkiej Brytanii.

Ekspertka zaznaczyła jednocześnie, że spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie, ma znaczący wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. W kolejnych badaniach naukowcy użyją już konkretnych warzyw i owoców, aby sprawdzić ich wpływ na rozwój chorób układu krążenia.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31155.html>



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczewieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**