

[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](#)

Orzechy włoskie poprawiają jakość spermy



Amerykańscy naukowcy udowodnili, że spożywanie codziennej porcji

orzechów włoskich może wpływać korzystnie na męskie nasienie. Wyniki badania opublikowano w czasopiśmie "Biology of Reproduction".

Plemniki młodych mężczyzn, w wieku od 21 do 35 lat, spożywających 75 gramów orzechów włoskich dziennie przez 12 tygodni wykazują większą żywotność i ruchliwość, a ogólna morfologia ich spermy ulega poprawie. Dzieje się tak za sprawą wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3, których naturalnym źródłem są właśnie orzechy włoskie, a ponadto ryby i nasiona lnu.

Badacze zauważyli, że taka porcja orzechów wpływa na ilość lipidów we krwi, ale jednocześnie nie grozi zwiększeniem masy ciała, więc włączenie 75 gramów orzechów włoskich do diety nie naraża człowieka na nadwagę. Naukowcy nie wiedzą jeszcze, czy jedzenie orzechów może przełożyć się na zwiększenie płodności u mężczyzn, którzy doświadczają problemów na tym tle.

Jednak jeśli okazałoby się to możliwe, mogłoby pomóc choć części z 70 milionów par na całym świecie, które mają trudności poczęciem dziecka.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/14334.html>



21-06-2022

[Rak nie czeka, liczy się czas](#)

Powstał raport „Opinie pacjentów nt. opieki i leczenia raka płuca w Polsce”.



21-06-2022

[Gdy róża nie pachnie](#)

Uwaga na zaburzenia węchu.



21-06-2022

COVID-19 jako choroba zawodowa

Nie zawsze zarażenie się w pracy będzie skutkować tego rodzaju orzeczeniem.



21-06-2022

Dziś pierwszy dzień astronomicznego lata

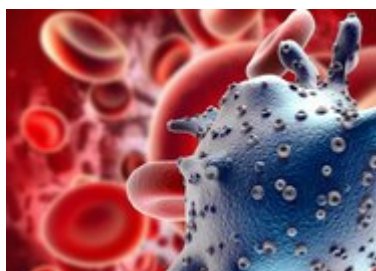
Letnie noce to okazja do spojrzenia w niebo i podziwiania planet.



21-06-2022

Związki zanieczyszczające środowisko mogą powodować nadciśnienie

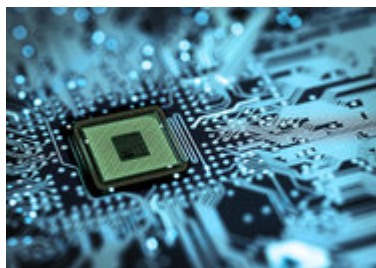
Substancje te trafiają do wody, gleb, a nawet produktów spożywczych.



21-06-2022

Zakażenie Omikronem nie chroni przed kolejnym podtypem

Sugerują to badania przeprowadzone w Chinach.



21-06-2022

Otwarte finały konkursu tworzenia gier

Na Politechnice Łódzkiej odbędą się finały konkursu.



21-06-2022

Troje Polaków nowymi członkami Academia Europaea

Największej organizacji naukowej w Europie.

Informacje dnia: [Rak nie czeka, liczy się czas](#) [Gdy róża nie pachnie](#) [COVID-19 jako choroba zawodowa](#) [Dziś pierwszy dzień astronomicznego lata](#) [Związki zanieczyszczające środowisko mogą powodować nadciśnienie](#) [Zakażenie Omikronem nie chroni przed kolejnym podtypem](#) [Rak nie czeka, liczy się czas](#) [Gdy róża nie pachnie](#) [COVID-19 jako choroba zawodowa](#) [Dziś pierwszy dzień astronomicznego lata](#) [Związki zanieczyszczające środowisko mogą powodować nadciśnienie](#) [Zakażenie Omikronem nie chroni przed kolejnym podtypem](#) [Rak nie czeka, liczy się czas](#) [Gdy róża nie pachnie](#) [COVID-19 jako choroba zawodowa](#) [Dziś pierwszy dzień astronomicznego lata](#) [Związki zanieczyszczające środowisko mogą powodować nadciśnienie](#) [Zakażenie Omikronem nie chroni przed kolejnym podtypem](#)

Partnerzy