

[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](#)

Mieszanka olejów może obniżyć ciśnienie i poziom cholesterolu



Zastąpienie niezdrowych tłuszczów mieszanką oleju sezamowego i oleju z otrąb ryżowych może pomóc obniżyć ciśnienie tętnicze i poziom złego cholesterolu - informują naukowcy, którzy zaprezentowali swoje wnioski na sesjach naukowych Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego dotyczących nadciśnienia. Odbywają się one w Waszyngtonie w dniach 19 - 22 września.

Badacze z Uniwersytetu Kiusiu w japońskim mieście Fukuoka ustalili, że wykorzystywanie na co dzień w kuchni tej bogatej w zdrowsze jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz przeciwutleniacze mieszanki może przynieść efekt podobny do tego, który uzyskuje się, stosując popularne leki na nadciśnienie. A przy jednoczesnym stosowaniu z lekami, rezultaty są bardziej satysfakcjonujące.

"Zarówno olej sezamowy, jak i olej z otrąb ryżowych zawierają niewielkie ilości tłuszczów nasyconych, dlatego mogą być substytutem mniej zdrowych olejów i tłuszczów w diecie, obniżając przy okazji ryzyko chorób serca" - podkreśla prowadzący badania dr Devarajan Sankar.

Podczas trwających 60 dni badań prowadzonych w Indiach naukowcy obserwowali trzy grupy liczące po sto osób z nadciśnieniem łagodnym i umiarkowanym. Pierwsza grupa przyjmowała nifedypinę, lek na nadciśnienie blokujący kanały wapniowe. Druga grupa włączyła do codziennego jadłospisu mieszankę oleju sezamowego i oleju z otrąb ryżowych, a trzecia stosowała jednocześnie lek i mieszankę. Wśród badanych znajdowała się jednakowa liczba kobiet i mężczyzn, a średnia wieku wynosiła 57 lat.

Jak donoszą naukowcy, w przypadku wszystkich trzech grup zaobserwowano obniżenie ciśnienia skurczowego. W grupie stosującej samą mieszankę było to obniżenie o 16 punktów, w grupie przyjmującej nifedypinę - 16 punktów, a w grupie stosującej jednocześnie leki i mieszankę aż o 36 punktów. Odnotowano także wyraźną redukcję ciśnienia rozkurczowego. Dla trzech grup było to odpowiednio 11, 12 i 24 punkty.

Po porównaniu poziomu cholesterolu naukowcy stwierdzili, że w grupie stosującej samą mieszankę poziom "złego" cholesterolu (LDL) obniżył się o 26 proc., natomiast poziom "dobrego" cholesterolu HDL wzrósł o 9,5 proc. W drugiej grupie nie zaobserwowano żadnych zmian, natomiast w trzeciej poziom LDL obniżył się o 27 proc., a HDL wzrósł o 10,9 proc.

Dr Sankar podkreśla, że należy przeprowadzić kolejne badania, by stwierdzić, czy mieszanka olejów jest tak korzystna, jak się wydaje. Była ona stworzona specjalnie pod kątem badań, dlatego samodzielne mieszanie olejów niekoniecznie przyniesie podobne rezultaty. Na razie nie ma też planów wprowadzenia mieszanki na rynek.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14962.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy