

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



25-11-2021

## **Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności...**

Jest to wzmocnienie istniejących regulacji prawnych.



25-11-2021

## **Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki**

Poinformowała uczelnia na swojej stronie internetowej.



25-11-2021

## **Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny**

Uspokajają naukowcy, którzy przeanalizowali ryzyko takiej sytuacji.



25-11-2021

## **ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej**

Także prognozy na koniec roku i strategie reagowania



25-11-2021

## **Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii**

Ochrona przez szczepionki wywołała w ludziach "fałszywe poczucie bezpieczeństwa".



25-11-2021

## **Mikroplastik uszkodza mózg**

Cząstki mikroplastiku mogą przenikać przez barierę krew-mózg.



25-11-2021

## [Spadek zaszczepienia na różne zakażenia grozi nawrotem](#)

Ostrzegła krajowy konsultant w dziedzinie epidemiologii.



25-11-2021

## [Centrum Foresightu i Internacjonalizacji](#)

Powstało w Sieci Badawczej Łukasiewicz.

**Informacje dnia:** [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkadza mózg](#) [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkadza mózg](#) [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkadza mózg](#)

**Partnerzy**