

### [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](#)

## **Dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko zawału i udaru**



**Dieta śródziemnomorska wzbogacona o oliwę z oliwek lub orzechy obniża prawdopodobieństwo chorób układu krwionośnego, zawału serca i udaru mózgu o 30 proc. - zawiadania "The New England Journal of Medicine".**

Przez 5 lat naukowcy z Uniwersytetu Barcelońskiego i kilku innych ośrodków naukowych w Hiszpanii pilnowali, aby grupa osób zaangażowana w niniejsze badanie przestrzegała jednej z trzech zaproponowanych przez badaczy rodzajów diet: śródziemnomorskiej z dużą ilością oliwy z oliwek jako dodawanego tłuszczu, śródziemnomorskiej z zawartością orzechów włoskich, laskowych i migdałów lub diety opartej na potrawach o niskiej zawartości tłuszczu.

Badacze co tydzień dostarczali uczestnikom badania darmowe zapasy oliwy lub orzechów, a także dbali o zapewnienie im wystarczającej ilości informacji na temat zasad obowiązujących przy stosowaniu danej diety, przydatnych przepisów, a nawet list zakupowych.

Co 3 miesiące kontrolowano stan zdrowia badanych, aż po upływie pięciu lat można było ostatecznie stwierdzić, że dieta śródziemnomorska pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu i znacznie zmniejsza ryzyko występowania chorób układu krwionośnego, zawału mięśnia sercowego, czy wylewu w mózgu.

Okazało się, że dieta zawierająca oliwę z oliwek, jak i ta wykorzystująca orzechy były równie skuteczne w ochronie zdrowia. Dietę niskotłuszczową uznano za mniej efektywną.

Badanie było częścią dużego projektu PREDIMED (Prevention con Dieta Mediterranea) realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej. (PAP)

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16813.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](#)

**Partnerzy**