

[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](#)

Czerwone mięso szkodliwe dla serca

Naukowcy wiedzą już, dlaczego czerwone mięso zwiększa ryzyko chorób serca. Bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym przekształcają występującą w mięsie L-karnitynę w N-tlenek trimetyloaminy (TMAO), który sprzyja miażdżycy tętnic.

Co więcej, dieta bogata w czerwone mięso zmienia florę bakteryjną w jelitach - informuje "Nature Medicine".

Naukowcy z Cleveland Clinic w Ohio (USA) porównali poziom L-karnityny i TMAO u 2595 pacjentów badanych pod kątem chorób serca, wśród których znalazły się osoby regularnie spożywające mięso, a także wegetarianie i weganie. Okazało się, że podwyższony poziom L-karnityny zwiększał ryzyko choroby wieńcowej i epizodów sercowo-naczyniowych, w tym zawału i udaru - jednak tylko



u pacjentów, u których podwyższony był jednocześnie poziom TMAO.

Po skonsumowaniu posiłku zawierającego dużo L-karnityny poziom TMAO zwiększył się u osób nie stroniących od mięsa, lecz pozostał bez zmian u osób, które stosowały dietę wegańską i wegetariańską.

Przeprowadzone dodatkowo eksperymenty na myszach wykazały, że TMAO zmienia metabolizm cholesterolu, a konkretnie spowalnia usuwanie go z krwi, w wyniku czego odkłada się on w ściankach naczyń krwionośnych i przyczynia do tworzenia blaszek miażdżycowych.

"Skład flory bakteryjnej w naszych jelitach podyktowany jest utrwalonymi nawykami żywieniowymi. Dieta bogata w L-karnitynę powoduje, że jest tam więcej bakterii przekształcających L-karnitynę w TMAO, podczas gdy weganie i wegetarianie mają ograniczone możliwości syntezowania TMAO, co może wyjaśniać pozytywny wpływ diety pozbawionej mięsa na zdrowie układu krążenia" - mówi autor badań dr Stanley Hazen.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17359.html>



21-10-2020

[Jak przygotować się do testu na koronawirusa?](#)

Żeby wynik był wiarygodny, trzeba się do niego przygotować.



21-10-2020

Duże dawki witaminy C chronią przed COVID-19?

Nie ma dowodów na to, że duże dawki witaminy C mogą być pomocne w zapobieganiu.



21-10-2020

Groźniejsza mutacja wirusa i śledzenie kontaktów

Druga fala Covid-19 nie uderzyła w Azji Wschodniej z taką siłą jak w Europie.



21-10-2020

Choroby nerek silnie zwiększają ryzyko zgonu z powodu COVID-19

Pacjenci z przewlekłą chorobą nerek znacznie częściej umierają.



21-10-2020

[Kalkulator skuteczności maseczek](#)

Jak indywidualne decyzje dotyczące wyboru maseczki mogą wpłynąć na liczbę osób zakażonych?



21-10-2020

[Wirus nie stał się groźniejszy](#)

T ludzie zaczęli go bagatelizować - powiedział PAP dr hab. Piotr Rzymiski.



19-10-2020

[Epidemia czy susza?](#)

Naukowcy badają przyczyny poprawy jakości wody w Warcie.



19-10-2020

Otyłość powszechnie zwiększa ryzyko powikłań podczas COVID-19

Osoby o wysokim BMI są bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem.

Informacje dnia: [Jak przygotować się do testu na koronawirusa? Duże dawki witaminy C chronią przed COVID-19?](#) [Groźniejsza mutacja wirusa i śledzenie kontaktów Choroby nerek silnie zwiększają ryzyko zgonu z powodu COVID-19](#) [Kalkulator skuteczności maseczek](#) [Wirus nie stał się groźniejszy](#) [Jak przygotować się do testu na koronawirusa? Duże dawki witaminy C chronią przed COVID-19?](#) [Groźniejsza mutacja wirusa i śledzenie kontaktów Choroby nerek silnie zwiększają ryzyko zgonu z powodu COVID-19](#) [Kalkulator skuteczności maseczek](#) [Wirus nie stał się groźniejszy](#) [Jak przygotować się do testu na koronawirusa? Duże dawki witaminy C chronią przed COVID-19?](#) [Groźniejsza mutacja wirusa i śledzenie kontaktów Choroby nerek silnie zwiększają ryzyko zgonu z powodu COVID-19](#) [Kalkulator skuteczności maseczek](#) [Wirus nie stał się groźniejszy](#)

Partnerzy