

[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](#)

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>



28-03-2024

[Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#)

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.



27-03-2024

[Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych](#)

Odkrycie naukowców z UJ.



27-03-2024

[Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów](#)

Jednorazowo wypłacane stypendium wynosi 17 tys. zł.



27-03-2024

[Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi](#)

Pomoże w tym Krajowa Sieć Hematologiczna.



27-03-2024

Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę

Na świecie jest 600 transgranicznych zbiorników wód podziemnych.



27-03-2024

Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób

Pisze o tym pismo „AIP Advances”.



27-03-2024

Palacze mają w brzuchu więcej tłuszczu

To z kolei zwiększa ryzyko wielu chorób.



27-03-2024

[Nowe tworzywo ma rozwiązać problem mikroplastiku](#)

Naukowcy opracowali naturalny plastik produkowany z alg.

Informacje dnia: [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych](#) [Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów](#) [Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi](#) [Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę](#) [Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych](#) [Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów](#) [Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi](#) [Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę](#) [Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych](#) [Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów](#) [Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi](#) [Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę](#) [Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób](#)

Partnerzy