

[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](#)

Bogata w ryby i dziczyznę dieta skandynawska obniża cholesterol

Bogata w ryby i dziczyznę oraz borówki dieta skandynawska pozwala obniżyć cholesterol. Naukowcy zachęcają do sięgania po wspomniane produkty.

Przez lata naukowcy za przykład zdrowej zbilansowanej diety, stawiali dietę śródziemnomorską. Bogata w owoce morza, oliwę z oliwek, warzywa i świeże owoce uznawana jest za remedium na wiele dolegliwości i sposób na zachowanie zdrowia. Okazuje się jednak, że podobne właściwości posiada dieta skandynawska.



Najnowsze badania, które przeprowadził prof. Matti Uusitupa wskazały, że dieta skandynawska, pod względem dobroczynnego wpływu na zdrowie nie ustępuje śródziemnomorskiej.

"Dieta śródziemnomorska, od dawna uznawana jest za sposób odżywiania, który pozwala zapobiegać różnym chorobom serca, cukrzycy. Jednak można zaproponować dietę skandynawską, która może być idealną alternatywą" - wyjaśnia prof. Matti Uusitupa.

Z obserwacji naukowców wynika, że dieta skandynawska pozwala obniżyć poziom cholesterolu o sześć do dziewięciu procent. Dodatkowo, wpływa doskonale na zdrowie serca.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18017.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy