

### [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](#)

## Oliwa z oliwek krzepi na wiele sposobów



**Oliwa z oliwek - kluczowy komponent diety śródziemnomorskiej - uznawana jest powszechnie za zdrowy, naturalny artykuł spożywczy. Do niedawna jej rozpoznane oddziaływanie chroniące przed schorzeniami związanymi ze stresem oksydacyjnym, jak choroby sercowo-naczyniowe, neurodegeneracyjne czy nowotwory, przypisywano wysokiej zawartości tłuszczów jednonienasyconych.**

W toku dofinansowanego ze środków unijnych projektu EUROLIVE (Wpływ spożycia oliwy z oliwek na uszkodzenia oksydacyjne populacji europejskiej) badano, czy inne czynniki chemiczne mogą mieć swój wkład w udokumentowane, korzystne dla zdrowia oddziaływanie oliwy z oliwek.

Partnerzy projektu, pracujący pod kierunkiem Instytutu Badań Medycznych Mar w Barcelonie, chcieli przede wszystkim sprawdzić, czy oliwa z oliwek bogata w związki fenolowe - zwłaszcza ta z pierwszego tłoczenia - zapewnia jeszcze jakieś szczególne korzyści zdrowotne poza tymi już ustalonymi ogólnie dla oliwy z oliwek jako takiej.

Naukowcy przeprowadzili sześć prób klinicznych z udziałem 200 zdrowych ochotników, którym podawano przez trzy tygodnie 25 mililitrów oliwy z oliwek trzech podobnych rodzajów. Miały one różną zawartość polifenoli. Dawka była podobna do tej spożywanej zazwyczaj codziennie w krajach śródziemnomorskich.

Wyniki pokazały, że im wyższa zawartość polifenoli w spożywanej oliwie z oliwek, tym wyższy wzrost stężenia frakcji HDL (tak zwanego dobrego cholesterolu).

Pozytywne oddziaływanie oliwy z oliwek z zawartością polifenoli odnotowano także na wskaźnik aterogenności - cholesterol całkowity / frakcja HDL - oraz na linearny spadek uszkodzeń oksydacyjnych lipidów. Oksydacja lipidów jest uznawana za czynnik wysokiego ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej serca.

Wreszcie dorobek projektu EUROLIVE wskazuje, że spożywanie 25 mililitrów oliwy z oliwek dziennie, zamiast innych tłuszczów, nie przełożyło się na wzrost masy uczestników.

Zdaniem wielu osób uzyskane wyniki kładą kres debacie nad antyoksydacyjnymi właściwościami polifenoli zawartych w spożywanej oliwie z oliwek, potwierdzając wartość dodaną oliwy z pierwszego tłoczenia w opozycji do innych rodzajów oliwy pod względem ochrony przed chorobami sercowo-naczyniowymi i innymi czynnikami ryzyka.

Projekt EUROLIVE otrzymał 1,9 mln EUR ze środków unijnych. Naukowcy zakończyli prace w grudniu 2004 r.

Więcej informacji:

*Karta informacji o projekcie:*

[http://cordis.europa.eu/projects/rcn/64505\\_pl.html](http://cordis.europa.eu/projects/rcn/64505_pl.html)

*Instytut Badań Medycznych Mar*

[http://www.imim.es/infocorporativa/en\\_fundacio.html](http://www.imim.es/infocorporativa/en_fundacio.html)

Źródło: <http://cordis.europa.eu>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19150.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 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**