

[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](#)

Sos sałatkowy - wazny dla zdrowia

✘ Odpowiednio dobrany sos do sałatki może zapewnić lepsze wchłanianie składników odżywczych i witamin zawartych w owocach i warzywach - informują amerykańscy naukowcy.

Dressing na bazie tłuszczów jednonienasyconych, czyli na przykład oleju rzepakowego lub oliwy

z oliwek, pozwala na przyswojenie z warzyw i owoców największej ilości karotenoidów (naturalnych przeciwutleniaczy i źródeł witaminy A) przy najmniejszej zawartości tłuszczu. Związki te wpływają na obniżenie ryzyka rozwoju raka, chorób układu krążenia i zwyrodnienia plamki żółtej. Wyniki badania przeprowadzonego przez badaczy z Purdue University zostały opublikowane w internetowym wydaniu "Molecular Nutrition & Food Research".

Naukowcy testowali wchłanianie przez ludzi substancji odżywczych i witamin z sałatek przy zastosowaniu dressingów na bazie tłuszczów nasyconych (masło), jednonienasyconych (olej rzepakowy) i wielonienasyconych (olej sojowy). Sosy przyrządzano, różnicując zawartość tłuszczu (3 gramy, 8 gram lub 20 gram). Sprawdzano, w którym przypadku absorpcja karotenoidów będzie najefektywniejsza przy jak najmniejszej zawartości tłuszczu w sosie. Najlepszy okazał się dressing z tłuszczów jednonienasyconych, gdyż już przy trzech gramach, pozwalał na przyswojenie tylu substancji zdrowotnych, ile pozostałe sosy przy większych ilościach tłuszczu. W przyszłości naukowcy chcą zbadać, czy ludzie wchłaniają więcej składników odżywczych podczas jednorazowego posiłku złożonego z warzyw, czy w przypadku rozłożenia go na mniejsze przekąski spożywane przez kilka dni.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13656.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs](#)

Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy