

[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](#)

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

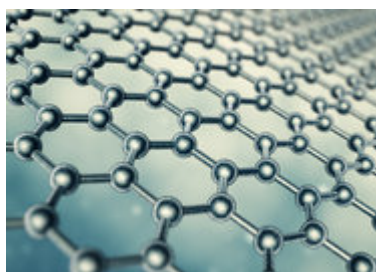
<http://laboratoria.net/aktualnosci/13656.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy