

[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>



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