

[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>



28-06-2022

[Terapie długodziałające szansą na poprawę życia z HIV](#)

Wydłużają one odstępy między kolejnymi dawkami/



28-06-2022

Wiedza o kryzysie ma ogromne znaczenie w sytuacji wojny

Kryzys związany z wojną wpływa na każdego z nas.



28-06-2022

Pokutuje przekonanie, że piorun może uderzyć nas tylko w górach

A w mieście jest bezpiecznie?



28-06-2022

1/500 mężczyzn ma dodatkowy chromosom płciowy

Takie zaburzenie wiąże się z większym ryzykiem różnych chorób.



28-06-2022

Bakterie powodujące dur brzuszny coraz

bardziej odporne na antybiotyki

Informuje pismo „The Lancet Microbe”.



28-06-2022

Udało się stworzyć uniwersalną komórkę macierzystą

„To święty graal biologii” - mówią badacze.



28-06-2022

Sztuczna inteligencja wskazuje najkrótszą drogę do szczęścia

Autorzy wykorzystali dane z amerykańskiego badania „Midlife in the US”.



28-06-2022

Próbki z Marsa na Ziemię?

Polacy pracują nad takim rozwiązaniem.

Informacje dnia: [Terapie długodziałające szansą na poprawę życia z HIV](#) [Wiedza o kryzysie ma](#)

ogromne znaczenie w sytuacji wojny Pokutuje przekonanie, że piorun może uderzyć nas tylko w górach 1/500 mężczyzn ma dodatkowy chromosom płciowy Bakterie powodujące dur brzuszny coraz bardziej odporne na antybiotyki Udało się stworzyć uniwersalną komórkę macierzystą Terapie długodziałające szansą na poprawę życia z HIV Wiedza o kryzysie ma ogromne znaczenie w sytuacji wojny Pokutuje przekonanie, że piorun może uderzyć nas tylko w górach 1/500 mężczyzn ma dodatkowy chromosom płciowy Bakterie powodujące dur brzuszny coraz bardziej odporne na antybiotyki Udało się stworzyć uniwersalną komórkę macierzystą Terapie długodziałające szansą na poprawę życia z HIV Wiedza o kryzysie ma ogromne znaczenie w sytuacji wojny Pokutuje przekonanie, że piorun może uderzyć nas tylko w górach 1/500 mężczyzn ma dodatkowy chromosom płciowy Bakterie powodujące dur brzuszny coraz bardziej odporne na antybiotyki Udało się stworzyć uniwersalną komórkę macierzystą

Partnerzy