

[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](#)

Tłuszcze roślinne wydłużają życie



Zwiększenie spożycia tłuszczów roślinnych w znacznym stopniu przyczyniło się do wydłużenia życia Polaków, szczególnie w ostatnich 25 latach - wykazały opublikowane po raz pierwszy w piątek w Warszawie wyniki badań prowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻiŻ).

Raport przedstawiono podczas konferencji „Tłuszcze w żywieniu człowieka - w poszukiwaniu prawdy”, zorganizowanej przez Ogólnopolskie Centrum Dietetyki warszawskiego IŻiŻ.

„Prawda jest taka, że choć w ostatnich 60 latach spożycie tłuszczów Polsce zwiększyło się aż trzykrotnie, to z analiz naszego Instytutu wynika, że spadła zachorowalność i śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych, które w największym stopniu wpływają na długość życia”- powiedział dyrektor IŻiŻ, prof. Mirosław Jarosz.

Jego zdaniem, główna w tym zasługa zmiany stylu życia Polaków, w tym przede wszystkim modyfikacji diety polegającej na większym spożyciu warzyw i owoców oraz tłuszczów roślinnych, które coraz częściej zastępują tłuszcze zwierzęce. „Nastąpiła zasadnicza zmiana strukturalna spożycia tłuszczów w naszym kraju, co moim zdaniem miało największy wpływ na poprawę zdrowia i wydłużenie życia Polaków” - powiedział w rozmowie z dziennikarzem PAP prof. Jarosz.

Z przedstawionych na konferencji danych wynika, że w latach 1950-2012 przeciętna długość życia naszych rodaków wzrosła z 56,1 lat do 72,7 lat w przypadku mężczyzn oraz z 61,7 do 81 lat wśród kobiet. W tym samym czasie spożycie tłuszczów zwiększyło się trzykrotnie - 11,2 kg rocznie do 32,3 kg.

„Nie była to jednak jedynie zmiana ilościowa, ale przede wszystkim jakościowa, bo znacznie wzrosło spożycie tłuszczów roślinnych” - podkreślił prof. Jarosz. Jego zdaniem, dzięki temu szczególnie w ostatnich latach zwiększyła się zawartość w diecie korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (zawartych głównie w tłuszczach roślinnych). Spadło spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuszcze zwierzęce, znajdujące się w maśle, śmietanie, mięsie, jajach oraz serach.

Prof. Barbara Cybulska z Instytutu Żywności i Żywienia powiedziała, że pojawiły się ostatnio kontrowersje na temat wpływu tłuszczów na zdrowie, w tym szczególnie ich wpływu na choroby sercowo-naczyniowe. „Nie ma jednak żadnych wątpliwości, że im mniejsza zawartość w diecie tłuszczów zwierzęcych, tym dla naszego zdrowia lepiej. Potwierdza to wiele badań i w

tej kwestii nie ma kontrowersji” - dodała.

Specjalistka przyznała, że tłuszcze roślinne również zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, ale jest ich w nich zdecydowanie mniej niż w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego. Najmniej jest ich w oleju rzepakowym i oliwie z oliwek, nieco więcej w oleju palmowym i kokosowym. „Dlatego należy unikać używania olejów tropikalnych” - podkreśliła prof. Cybulska.

Więcej na stronie: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24339.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