

### [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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

## Jak prawidłowo ocenić wartość pożywienia



**Tradycyjna analiza składników pożywienia jest przestarzała. Potrzebne jest zrozumienie, jak one między sobą współdziałają - postulują specjaliści na łamach „American Journal of Clinical Nutrition”.**

Grupa ekspertów z dziedzin związanych z medycyną i żywieniem zwraca uwagę na to, że spożywamy posiłki, a nie tylko ich składniki, takie jak białka, cukry czy witaminy i przekonuje, że to właśnie ich kompozycja ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.

Takie podejście to wynik nowoczesnych eksperymentów. „Z upływem lat naukowcy stali się bardziej biegli w swojej pracy i zyskali nowe metody badania tego, jak poszczególne substancje odżywcze działają na trawienie i zdrowie” - mówi jedna z ekspertek, dr Tanja Kongerslev Thorning z Uniwersytetu Kopenhaskiego. „Jednak kiedy jemy, nie spożywamy poszczególnych składników. Spożywamy całą potrawę - jedną lub z innymi w danym posiłku. Wydaje się więc oczywiste, że w tym kontekście powinniśmy oceniać całe produkty” - kontynuuje badaczka.

Według uczonych na podstawie samej analizy składników nie da się przewidzieć wpływu na zdrowie całego posiłku czy produktu. Eksperci tłumaczą, że na przykład ser ma słabsze oddziaływanie na poziom cholesterolu we krwi, niż wynikałoby to z jego zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych.

„Przeciwie do obecnych zaleceń, które właściwie zabraniają spożycia pełnotłustego sera, nowe badania jasno pokazują znaczenie jedzenia sera w zapobieganiu cukrzycy typu 2, chorobom serca i nowotworom. Wszystkie te pozytywne efekty wynikają ze złożonych oddziaływań między pożytecznymi bakteriami, minerałami i bioaktywnymi składnikami zawartymi w serze” - mówi prof. Arne Astrup, także z Uniwersytetu Kopenhaskiego. Inny przykład to migdały, które zawierają dużo tłuszczu, ale według uczonych jest on z nich bardzo wolno uwalniany, nawet po dokładnym pogryzieniu migdałów.

„Potrzebne są dalsze badania, ale ostatecznie wydaje się, że nauka o żywieniu powinna być ponownie przeanalizowana. Nie możemy skupiać się na składnikach odżywczych bez patrzenia na to, jak są konsumowane i co jeszcze jest spożywane w tym samym czasie” - przekonuje prof. Ian Givens z Uniwersytetu w Reading.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27261.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## **Głęboki sen oczyszcza mózg**

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**