

### [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](#)

## Orzechy włoskie dla zdrowych jelit

**Dieta bogata w orzechy włoskie sprzyja większemu zróżnicowaniu mikrobiomu jelitowego - wynika z badań opublikowanych przez "The Journal of Nutritional Biochemistry".**

Naukowcy z Louisiana State University badali szczury, z których połowa przez dziesięć tygodni otrzymywała karmę zawierającą zmielone orzechy włoskie (ekwiwalent połowy szklanki orzechów dziennie w jadłospisie człowieka). Druga grupa spożywała standardową karmę bez orzechów. Karma podawana obu grupom miała zbliżoną zawartość kaloryczną i odżywczą.

Po porównaniu ogółu bakterii zamieszkujących jelita gryzoni naukowcy zaobserwowali, że u tych, które spożywały orzechy nastąpił wzrost populacji korzystnych dla zdrowia bakterii Lactobacillus, Roseburia i Ruminococcaceae.

Orzechy działały probiotycznie oraz pomagały odżywiać i rozwijać te kultury bakterii, które korzystnie wpływały na zdrowie jelit. Pozytywne działanie orzechów może być związane z wysoką zawartością kwasu alfa-linolenowego, należącego do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych typu omega 3.

"Zdrowiu jelit poświęca się coraz więcej badań. Większa różnorodność bakterii zamieszkujących jelita ma związek z lepszym stanem zdrowia, podczas gdy mała różnorodność wpływa na zdrowie negatywnie, przyczyniając się m.in. do otyłości czy nieswoistego zapalenia jelit" - mówi autorka badań dr Lauri Byerley.

"Stan jelit wpływa na ogólne zdrowie całego organizmu. Nasze badania wskazują, że orzechy włoskie zmieniają mikrobiom jelitowy, co może po części wyjaśniać inne pozytywne właściwości orzechów, takie jak wpływ na zdrowie serca oraz mózgu" - zauważa dr Byerley.

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

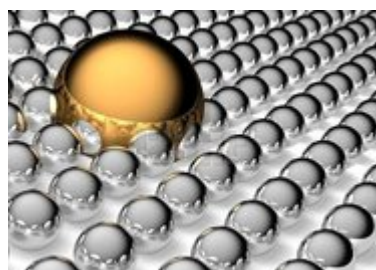
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27480.html>



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**