

[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](#)

Białko z mięsa podwyższa ryzyko chorób serca



W amerykańsko-francuskim, szeroko zakrojonym badaniu, osoby spożywające najwięcej białka zwierzęcego miały o 60 proc. podwyższone ryzyko chorób układu krążenia. Z kolei spożycie dużych ilości białka pochodzącego z orzechów i nasion powodowało aż 40 proc. spadek ryzyka.

Wiele już powiedziano na temat ograniczania spożycia tłuszczów zwierzęcych. Okazuje się jednak, że warto także uważnie wybierać źródło białka.

Takie wnioski wynikają z badania specjalistów z kalifornijskiej Loma Linda University School of Public Health oraz dwóch ośrodków francuskich, opublikowanego w piśmie „International Journal of Epidemiology”.

Autorzy badania przeanalizowali dane na temat 81 tys. osób i jak twierdzą, ich projekt jest jednym z niewielu, które obok działania tłuszczów, szczegółowo sprawdzają wpływ roślinnych i zwierzęcych białek.

„Podczas gdy obecne w diecie tłuszcze to ważny element kształtujący ryzyko chorób układu krążenia, białka mogą także wywierać ważny i w dużej mierze pomijany wpływ na to ryzyko” - mówi dr Gary Fraser z Loma Linda University School of Public Health.

Naukowiec twierdzi, że razem ze swoimi kolegami od dawna podejrzewał, iż dodanie do menu orzechów i nasion chroni przed chorobami serca i naczyń, podczas gdy spożycie mięsa je podnosi.

Nowe badanie to potwierdziło i pokazało znaczenie białka. Otóż duża ilość w diecie białka pochodzącego z mięsa powodowała wzrost ryzyka zaburzeń układu krążenia aż o 60 proc. Tymczasem osoby, które spożywały duże ilości białka zawartego w orzechach i nasionach miały to ryzyko obniżone o 40 proc.

Dr Fraser zaznacza, że specjaliści od żywienia zwykle mówili tylko o „złych tłuszczach” zawartych w mięsie i „dobrych tłuszczach” w orzechach i nasionach.

„Te rezultaty sugerują, że pełen obraz prawdopodobnie obejmuje także biologiczne efekty zawartych w tych produktach białek” - mówi badacz.

Nowa analiza różniła się od poprzednich projektów, które sprawdzały wpływ białek roślinnych i zwierzęcych. Nowością było szczegółowe zbadanie wpływu białka orzechów i nasion. „Badanie to sugeruje większą niejednorodność, niż taka, którą można opisać za pomocą dwóch kategorii białka roślinnego i zwierzęcego” - wyjaśnia dr Fraser.

Jego zdaniem wiele jednak jeszcze pozostaje do odkrycia - np., czy do chorób układu krążenia przyczyniają się specyficzne, zawarte w białku zwierzęcym aminokwasy, albo czy białka z niektórych źródeł wpływają na znane czynniki ryzyka zaburzeń takich jak nadwaga czy nadciśnienie.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

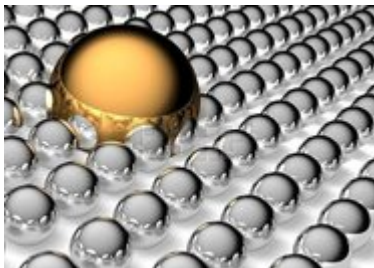
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28329.html>



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