

### [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](#)

## Niesolony sok pomidorowy zmniejsza ryzyko chorób serca

Picie niesolonego soku pomidorowego obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu LDL u dorosłych zagrożonych chorobami układu krążenia - udowodnili naukowcy z Japonii. Wyniki

**swojej pracy opisali na łamach pisma „ Food Science & Nutrition”.**

Do badania zaprosili 481 osób (184 mężczyzn i 297 kobiet), w średnim wieku ok. 57 lat. Uczestnicy przez cały rok pili niesolony sok pomidorowy w takich ilościach, na jakie mieli ochotę. Przed oraz po zakończeniu eksperymentu badano ich pod kątem markerów ryzyka sercowo-naczyniowego, czyli ciśnienia krwi, profilu lipidowego w surowicy i tolerancji glukozy.

Okazało się, że po roku regularnego spożywania niedosalanego soku z pomidorów ciśnienie krwi u 94 uczestników z zdiagnozowanym wcześniej, ale nieleczonym nadciśnieniem znacznie spadło.

Ponadto poziom cholesterolu LDL u 125 uczestników ze zbyt wysokim poziomem tej frakcji obniżył się z 155,0 do 149,9 mg/dl.

Korzyści te były na podobnym poziomie u kobiet i u mężczyzn oraz w różnych grupach wiekowych. Naukowcy wykluczyli też możliwość, aby były zależne od zmiany stylu życia uczestników.

„Nasze badanie jest pierwszym tak długim studium poświęconym wpływowi spożywania soku pomidorowego na markery ryzyka chorób układu krążenia” - podkreślają autorzy pracy.

Źródło: pap.pl

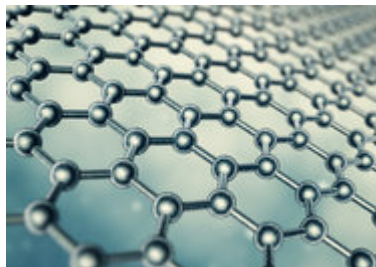
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29059.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**