

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Baton z mięsa karpia dla sportowców

*Czy sportowcy po wysiłku będą "przekąszać" baton z mięsa karpia, które jest dobrym źródłem kwasów omega-3, wapnia i innych związków prozdrowotnych? Technolodzy żywności z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie przygotowali go z myślą o osobach szczególnie narażonych na stres oksydacyjny.*

W skład przekąski wchodzi również daktyl, orzechy, nasiona oraz hydrolizat białkowy, również pochodzący z karpia. Baton ma wysoką wartość odżywczą i długi termin przydatności spożycia. Badania zrealizowano w ramach projektu Lider NCBR, prowadzonego przez dr inż. Joannę Tkaczewską z Katedry Przetwórstwa Produktów Zwierzęcych na Wydziale Technologii Żywności.

## **KARP NIE TYLKO NA ŚWIĘTA**

Zaletą projektu "Snack Food" jest nowatorski pomysł na dystrybucję karpia. Dr inż. Tkaczewska podkreśla, że karpiarstwo w Polsce słabo się rozwija, a rynek karpia kurczy się, mimo kilkusetletniej tradycji produkcji stawowej i konsumpcji tej ryby.

"Podstawowej przyczyny obniżenia wielkości produkcji karpia należy upatrywać, w nieodpowiedniej formie dystrybucji tej ryby.

W Polsce ogromna część gospodarstw stawowych aż 80 - 90 proc. łącznej sumy wyprodukowanych karpia sprzedaje w grudniu, w czasie poprzedzającym święta Bożego Narodzenia. Jedynie pozostałe 10-20 proc. znajduje swych odbiorców od stycznia do listopada" - wylicza badaczka.

Zaznacza, że mięso karpia jest doskonałym źródłem kwasów omega-3, wapnia, aminokwasów rozgałęzionych oraz antyoksydacyjnych bioaktywnych peptydów.

Przekąskę przygotowano z myślą o osobach szczególnie narażonych na stres oksydacyjny. Jak tłumaczy kierująca projektem badaczka, stres oksydacyjny powstaje na skutek zaburzeń równowagi między produkcją wolnych rodników tlenowych, a zdolnością komórki do ich eliminacji. Codziennie w wyniku procesów przemiany materii, wysiłku fizycznego, a także wskutek oddziaływania szkodliwych czynników zewnętrznych w organizmie powstają rakotwórcze reaktywne cząsteczki zwane wolnymi rodnikami. Dieta wyczynowych sportowców musi zapewniać im odpowiednie nawodnienie i odżywienie przed podejmowanym wysiłkiem, uzupełnienie płynów i energii w jego trakcie oraz przyspieszenie regeneracji powysiłkowej.

## **ZDROWI JAK RYBA**

Zawodnicy sportów wyczynowych i osoby regularnie podejmujące aktywność fizyczną stosują różne metody i środki, aby szybciej zregenerować organizm po wysiłku. Dbają też o ochronę stawów, uzupełnianie energii, mikro- i makroelementów oraz utrzymanie optymalnej struktury ciała.

"Niewłaściwie przyjmowane suplementy, zwłaszcza te otrzymywane syntetycznie mogą zagrozić zdrowiu lub życiu. Uzasadnionym było więc stworzenie nowego produktu spożywczego o właściwościach prozdrowotnych, który ze względu na zawartość składników aktywnych i wysoką wartość odżywczą z powodzeniem może zastąpić szereg różnych suplementów diety stosowanych przez sportowców wyczynowych i uprawiających sport rekreacyjnie (m.in. BCAA, witaminy antyoksydacyjne, kwasy omega 3), a dodatkowo może zostać użyty jako naturalna, smaczna i bezpieczna przekąska okołowysiłkowa" - mówi dr inż. Tkaczewska. Jej zdaniem, taka przekąska może być szczególnie atrakcyjna dla młodych osób, które przywiązują dużą wagę do zdrowego trybu życia.

Ze skór karpia pozostałych po filetowaniu naukowcy odzyskali kolagen, a następnie uzyskaną żelatynę poddali procesowi hydrolizy. Warunki hydrolizy zostały tak dobrane, aby uzyskać produkt o jak najwyższych właściwościach przeciwutleniających. Uzyskany preparat może być stosowany nie tylko do zaprojektowanej przekąski z karpia, ale także jako dodatek do żywności funkcjonalnej, w celu otrzymania produktów o potencjale obniżającym stres oksydacyjny w organizmie człowieka.

Przekąska z karpia zawiera węglowodany będące podstawowym źródłem energii dla pracujących mięśni. Pozwalają one utrzymać stały poziom glukozy we krwi przed rozpoczęciem aktywności fizycznej, a także oszczędzić rezerwy glikogenu zmagazynowanego w wątrobie i mięśniach. Proteiny z mięsa karpia przyspieszają syntezę nowych białek w szczególności w przypadku treningów trwających do 45 minut. Inne składniki korzystnie wpływają na układ kostny i stawy.

## **SPORTOWCY TESTUJĄ BATONY**

W ramach realizacji projektu Lider badacze opracowali dokumentację "know-how", która będzie podstawą do komercjalizacji wyników - ochrony patentowej, a następnie licencjonowania.

Na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie prowadzone są badania kliniczne z udziałem sportowców wyczynowych. Koordynatorem tej części projektu jest dr Małgorzata Morawska.

Źródło: pap.pl

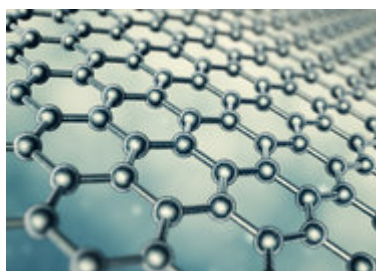
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29337.html>



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:** [Ekran](#) [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](#) [Ekran](#) [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](#) [Ekran](#) [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**