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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Orzechy zmniejszają ryzyko otyłości

Jedzenie orzechów, takich jak orzechy włoskie i pistacjowe, może zmniejszać ryzyko otyłości i zaburzeń metabolicznych – informuje pismo „PLOS ONE". Dotychczas orzechy uważano za zbyt tłuste, by mogły być pomocne w zachowaniu szczupłej sylwetki.

Najnowsza analiza przeprowadzona przez naukowców z Loma Linda University w Kalifornii w grupie 803 osób wykazała, że wśród tych, którzy jedli najwięcej orzechów tzw. drzewnych (jak orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe, makadamia, brazylijskie, pekan i migdały) otyłość była o 37-46 proc. rzadsza, w porównaniu z osobami, które spożywały ich najmniej. Nie zaobserwowano, by jedzenie orzeszków ziemnych miało równie korzystny wpływ na masę ciała. Wśród osób, które jadły dużo orzechów ziemnych i drzewnych, otyłość była rzadsza o 37 proc., a wśród tych, którzy konsumowali mało ziemnych i dużo drzewnych - o 46 proc. rzadsza.

Badane osoby były członkami kościoła Adwentystów Dnia Siódmego i uczestnikami studium pt. Adventist Health Study-2. Do analizy zebrano dane na temat ich diety i zdrowia, a także dane na temat wzrostu i masy ciała oraz wieku i płci. Osoby z grupy spożywającej najwięcej orzechów drzewnych zjadały porcję ok. 16 gramów dziennie, a z grupy o najniższym spożyciu – 5 gramów dziennie.

Okazało się też, że najwięksi amatorzy orzechów drzewnych o ponad 30 proc. rzadziej mieli objawy tzw. zespołu metabolicznego. Jest to grupa zaburzeń metabolicznych, które występując łącznie znacznie zwiększają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego (dwukrotnie) oraz cukrzycy typu 2 (aż pięciokrotnie). Zalicza się tu: otyłość brzuszną, podwyższony poziom trójglicerydów, obniżony poziom tzw. dobrego cholesterolu (HDL), podwyższone ciśnienie krwi lub zdiagnozowane nadciśnienie oraz podwyższony poziom glukozy we krwi. Zgodnie z definicją podawaną przez American Heart Association zespół metaboliczny stwierdza się, gdy u danej osoby występują łącznie trzy z tych zaburzeń.

Jak podkreśla współautorka pracy dr Joan Sabate, choć nie dowodzi ona bezpośredniego związku między spożywaniem orzechów drzewnych a niższym ryzykiem otyłości i zespołu metabolicznego, istnieje kilka przesłanek, które pozwalają sądzić, że taka zależność zachodzi.

Orzechy te są m.in. bogatym źródłem zdrowych tłuszczów nienasyconych, które mogą korzystnie wpływać na stężenie dobrego cholesterolu. Poza tym są bardzo kaloryczne i zawierają dużo białka, dzięki czemu mogą szybciej wywoływać uczucie sytości i sprawiać, że ludzie jedzą mniej niezdrowej kalorycznej żywności. Poza tym, obecnych jest w nich wiele innych związków, w tym witamin i mikroelementów, korzystnych dla zdrowia.

Najnowsze badanie stanowi potwierdzenie dla innych doniesień na temat korzyści zdrowotnych płynących z regularnego spożywania orzechów. W listopadzie 2013 r. na łamach „New England Journal of Medicine” opublikowano badanie, które wykazało, że ludzie jedzący największe ilości orzechów rzadziej umierali w okresie 24 lat niż ci, którzy konsumowali ich najmniej.

Jak skomentował dla agencji Reuters niebiorący udziału w badaniach Jeffrey Blumberg z Tufts University w Bostonie, obecnie istnieje wiele dowodów na to, że sięganie po orzechy jest mądrym wyborem dietetycznym, pod warunkiem, że spożywamy je w rozsądnych ilościach, dostarczają bowiem dużo kalorii.

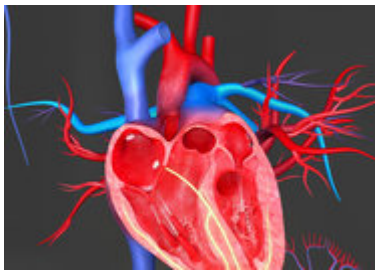
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

http://laboratoria.net/aktualnosci/20402.html

17-04-2024

2 edycja Targów LABS EXPO za nami!

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.

17-04-2024

Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

HIVcast z osobą HIV+

17-04-2024

Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.

17-04-2024

Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.

17-04-2024

Kwasy humusowe z odzysku

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.

17-04-2024

Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.

17-04-2024

Cyberprzemoc nie wybucha nagle

Ona się tli.

Informacje dnia: 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym

sportem? Kwasy humusowe z odzysku

Partnerzy