

[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](#)

Truskawki obniżają zawartość trójglicerydów we krwi



Systematyczne spożywanie truskawek przyczynia się do zmniejszenia zawartości tzw. złego cholesterolu i trójglicerydów we krwi - czytamy w „Journal of Nutritional Biochemistry”.

Naukowcy z Uniwersytetu Politechnicznego w Marche (Włochy) oraz Uniwersytetów w Salamance, Granadzie i Sewilli (Hiszpania) doszli do wniosku, że jedzenie truskawek pozytywnie wpływa na profil lipidowy człowieka.

Badacze poprosili osoby badane, aby przez miesiąc konsumowały 0,5 kg owoców dziennie. Wykonali także u nich testy krwi przed rozpoczęciem badania, po upływie 30 dni od jego rozpoczęcia i 15 po jego zakończeniu, a następnie porównali uzyskane wyniki.

Zaobserwowano, że po upływie miesiąca u uczestników eksperymentu obniżył się ogólny poziom cholesterolu (o 8,78 proc.), zmniejszyła się zawartość lipoprotein niskiej gęstości (LDL) określanych mianem złego cholesterolu (o 13,72 proc.) oraz trójglicerydów (o 20,8 proc.). Tymczasem poziom lipoprotein wysokiej gęstości (HDL), czyli dobrego cholesterolu, nie uległ zmianie.

Stwierdzono występowanie także dodatkowych korzyści, jak wzrost zawartości przeciwutleniaczy we krwi i poprawa funkcjonowania trombocytów i czynników antyhemolitycznych (krzepnięcia krwi).

Okazało się jednak, że w ciągu 15 dni od zakończenia badania wszystkie parametry wróciły do stanu wyjściowego.

Naukowcom udało się również potwierdzić rezultaty poprzednich badań, które wskazywały na to, że jedzenie truskawek chroni przed promieniowaniem ultrafioletowym, redukuje destrukcyjny wpływ alkoholu na błonę śluzową żołądka oraz pozytywnie oddziałuje na erytrocyty.

Nie wiadomo, jakie substancje odpowiadają za efekty wywierane przez truskawki, ale badacze przypuszczają, iż główną rolę mogą tu odgrywać antocyjany, nadające owocom czerwoną barwę.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20763.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy