

[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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy