

[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](#)

Olej rzepakowy korzystny dla diabetyków



Bogaty w kwas alfa-linolenowy olej rzepakowy pomaga obniżyć poziom glukozy we krwi u osób cierpiących na cukrzycę typu 2 - wynika z analizy opublikowanej w piśmie "Diabetes Care".

W badaniach przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Toronto (Kanada) wzięło udział 141 diabetyków, którzy przyjmowali leki obniżające poziom glukozy we krwi. Żaden z badanych nie palił, nie nadużywał alkoholu ani nie miał zdiagnozowanych chorób serca, zaburzeń pracy wątroby czy nowotworu.

Uczestników podzielono na dwie grupy. Pierwsza spożywała każdego dnia 4,5 kromki chleba pełnoziarnistego wzbogaconego olejem rzepakowym. Osoby te poproszono, by podczas okresu obserwacji wybierały produkty o niskim indeksie glikemicznym. Druga grupa codziennie konsumowała 7,5 kromki chleba pełnoziarnistego bez dodatku oleju rzepakowego (ekwiwalent kaloryczny) oraz unikała produktów z białej mąki.

Po upływie trzech miesięcy w obu grupach odnotowano spadek poziomu glukozy we krwi, przy czym był on 1,5-krotnie większy w przypadku osób spożywających chleb wzbogacony olejem rzepakowym. Wyraźniejszy był również spadek ryzyka chorób serca.

"Co ciekawe, na zmianie diety w największym stopniu skorzystali pacjenci, którzy najbardziej tego potrzebowali, tj. osoby o większym obwodzie w talii i z nadciśnieniem" - mówi autor badań dr David Jenkins.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21765.html>



07-04-2025

[Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#)

Kardiolodzy z Opola go zdefiniowali.



07-04-2025

[Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#)

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.



07-04-2025

[Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#)

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.



07-04-2025

W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.



07-04-2025

Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów

Podsumował koordynator spisu.



07-04-2025

Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.



07-04-2025

[Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego](#)

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.



07-04-2025

[Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian](#)

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

Informacje dnia: [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#)

Partnerzy